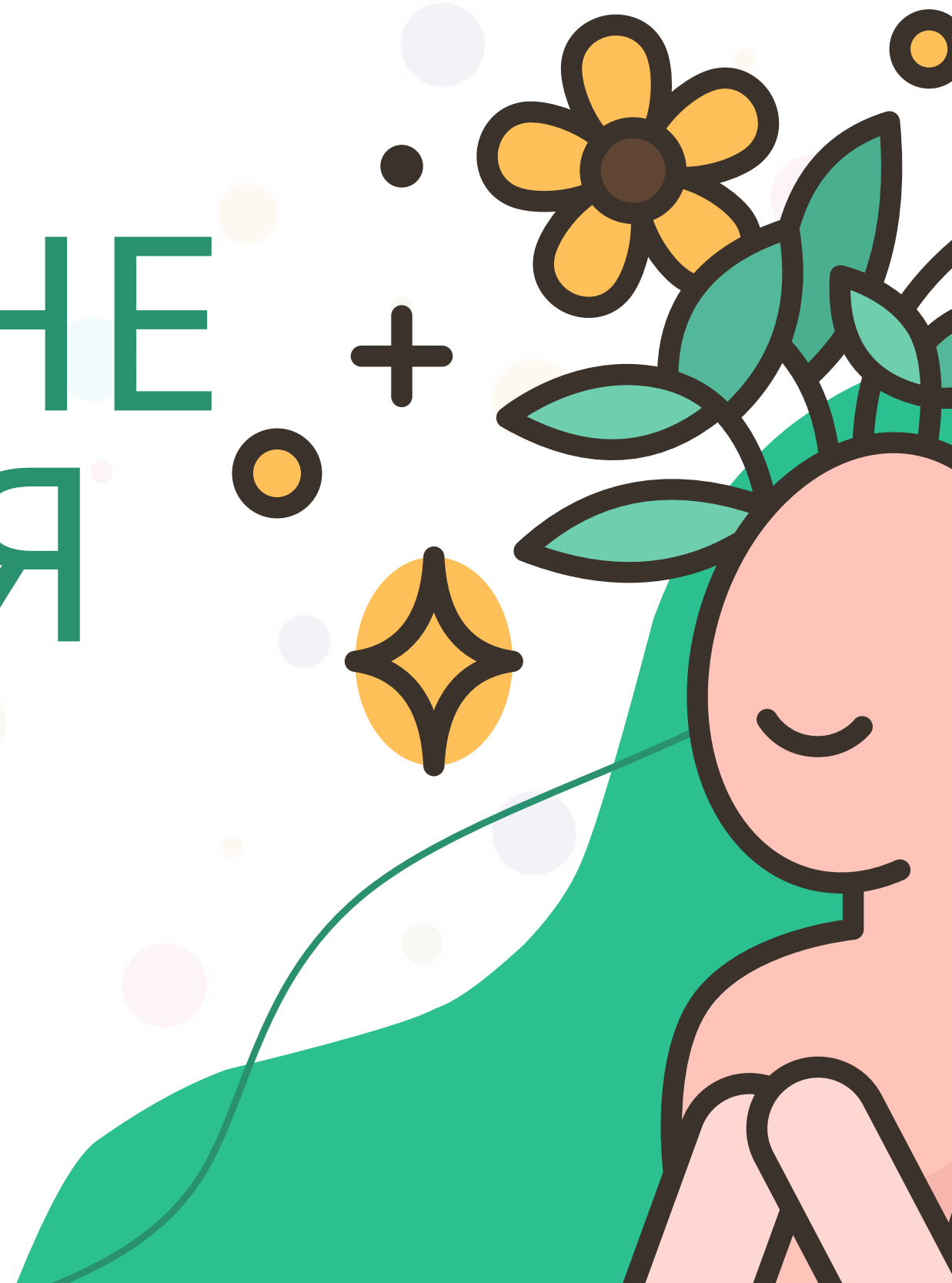


ТИ ЯК?

МЕНТАЛЬНЕ
ЗДОРОВ'Я
— ЦЕ:



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

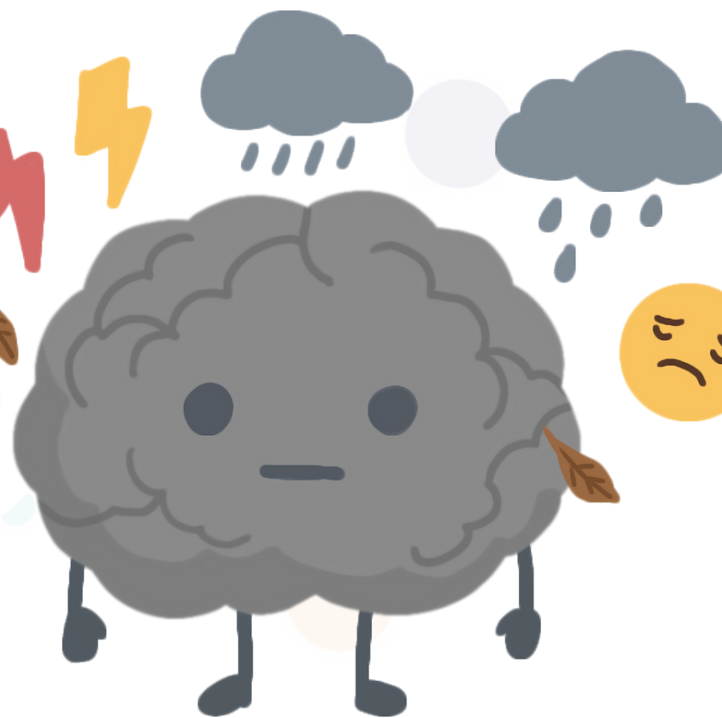
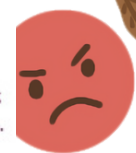
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрації: Ольга Дегтярова

...РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрації: Ольга Дегтярова

...ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ЗАЙМАТИСЬ СПОРТОМ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ЗАЙМАТИСЬ СПОРТОМ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

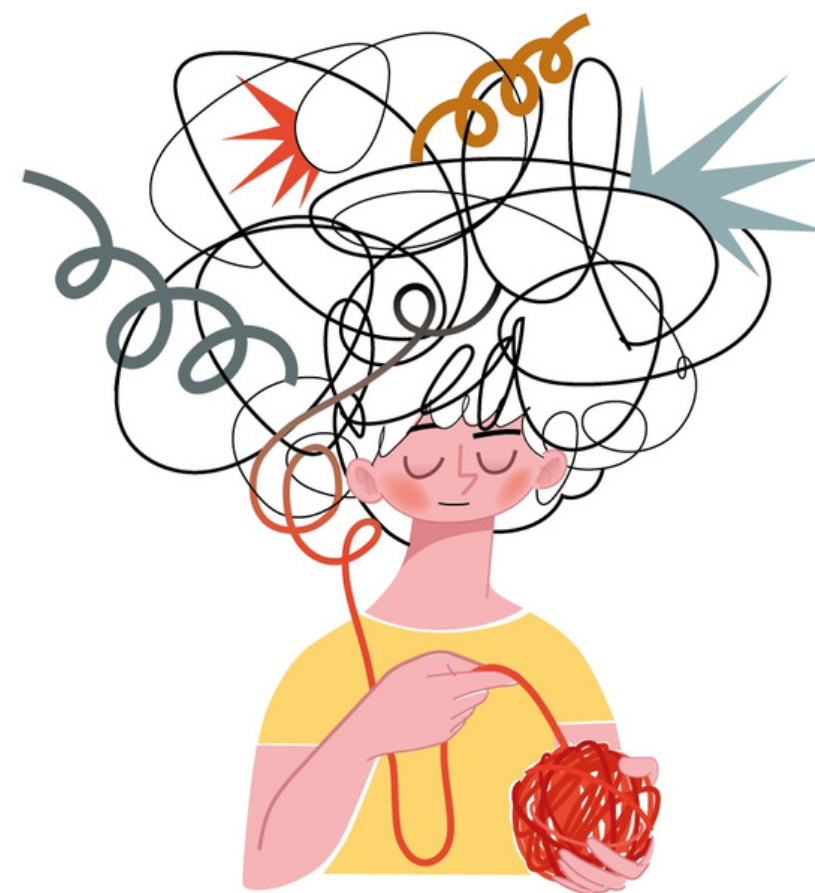


МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ЗНАЙТИ СВІЙ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

ЗНАЙТИ СВІЙ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ПЛАКАТИ, КОЛИ БОЛИТЬ

ТИ ЯК?

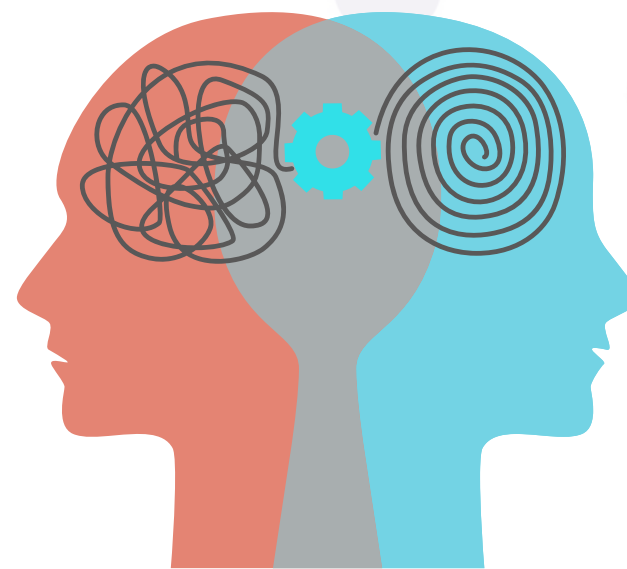
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ПЛАКАТИ, КОЛИ БОЛИТЬ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ БАЛАНС РОБОТИ ТА ВІДПОЧИНКУ

ТИ ЯК?

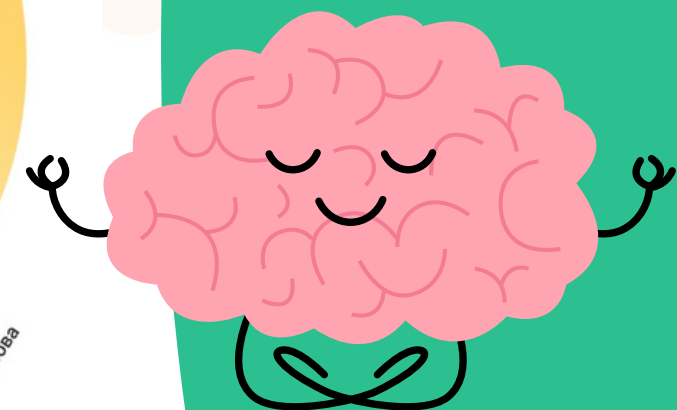
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...БАЛАНС РОБОТИ ТА ВІДПОЧИНКУ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ЗВЕРТАТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ЗВЕРТАТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ РАДІТИ ПРИЄМНИМ РЕЧАМ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...РАДІТИ ПРИЄМНИМ РЕЧАМ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ІНОДІ ПОЧУВАТИСЯ НЕ ОК

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



... ІНОДІ ПОЧУВАТИСЯ НЕ ОК

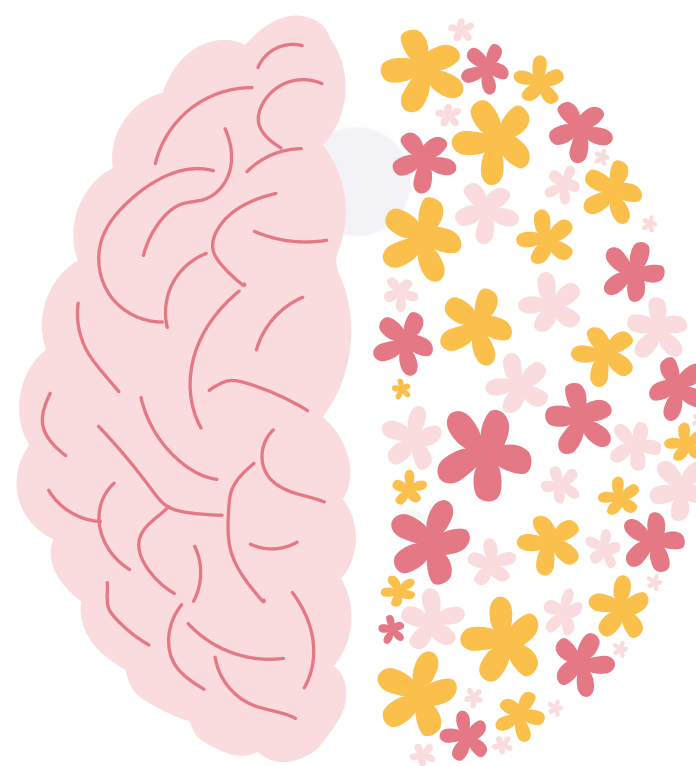
Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

A vibrant, stylized illustration of a person with black hair and glasses sitting at a desk, looking at a laptop. The scene is filled with various symbolic elements: a blue globe with white stars and a cursor arrow pointing at it; a yellow starburst; a red lightning bolt; a white cloud; a blue document with a white cloud-like shape; a black mug with a red liquid inside; a stack of books; a small potted plant with green leaves and red flowers; a large red ribbon or scarf; a white envelope; a black speech bubble containing a silhouette of a person; a pink sticky note with a checklist; a computer monitor displaying a webpage; and several white birds flying around. The background is a mix of yellow and orange shapes, suggesting a bright, energetic environment.

... КОЛИ Є СИЛИ, ПЛІДНО ПРАЦЮВАТИ



Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

A circular illustration featuring a woman with long brown hair, wearing a red and white checkered nightgown, sleeping peacefully on a large clock face. She is lying on her side, resting her head on a matching checkered pillow. The clock face is light blue with white numbers from 6 to 11. The background is black with several white stars. The illustration is signed 'Иллюстрация: Ольга Дегтярева' in the bottom right corner.

...ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВІЙ СОН



pact build
local
promi

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ РОБИТИ ВНЕСОК В ЖИТТЯ СВОЄЇ ТРОМАДИ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ЦІНУВАТИ ТА БЕРЕГТИ
МОМЕНТИ ЩАСТЯ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ВІДРІЗНЯТИ ІЛЮЗІЇ ВІД РЕАЛЬНОСТІ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ВІДРІЗНЯТИ ІЛЮЗІЇ
ВІД РЕАЛЬНОСТІ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ РОЗРАХОВУВАТИ ВЛАСНИЙ БЮДЖЕТ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...РОЗРАХОВУВАТИ ВЛАСНИЙ БЮДЖЕТ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ЦІНУВАТИ ТА БЕРЕГТИ МОМЕНТИ ЩАСТЯ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ЦІНУВАТИ ТА БЕРЕГТИ
МОМЕНТИ ЩАСТЯ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ПРИЙМАТИ ДОПОМОГУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ПРИЙМАТИ ДОПОМОГУ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ДОЗВОЛИТИ СОБІ ПРИЄМНУ ПЕРЕРВУ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ДОЗВОЛИТИ СОБІ ПРИЄМНУ ПЕРЕРВУ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ДОЛАТИ НЕСПРИЯТЛИВІ ЖИТТЄВІ УМОВИ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

... ДОЛАТИ НЕСПРИЯТЛИВІ ЖИТТЄВІ УМОВИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ ДБАТИ ПРО СВОЇ КОРДОНИ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...ДБАТИ ПРО СВОЇ КОРДОНИ

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

