

# Скажи чесно, ти як? Світлана Тарабарова

Переглядів: 1529

14 листопада 2022

## Українські зірки та телеведучі взяли участь у проєкті «Скажи чесно, ти як» у межах ініціативи першої леді

Українській зірки та телеведучі відверто розповіли про відчуття та емоції, які переживають через повномасштабне вторгнення Росії.

Проєкт «Скажи чесно, ти як?» розроблено за підтримки ВООЗ у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Його основна ідея – формувати культуру піклування про власне ментальне здоров'я. Показати, що говорити про своє внутрішнє зовсім не соромно, навпаки – це має велике значення у боротьбі зі стресом.

«Скажи чесно, ти як?» – ми запитали це в українських зірок та телеведучих перед Всесвітнім днем ментального здоров'я. І почули щирі історії, які показують: говорити відверто про свої емоції – те, що нам зараз потрібно, аби долати стрес», – написала в своєму Telegram ініціаторка проєкту Олена Зеленська.

Про особисті хвилювання, страхи, емоції розповіли телеведучі Ольга Бутко, Юрій Горбунов, Вадим Карп'як, Соломія Вітвіцька, співачка Світлана Тарабарова, Роксолана Сирота (ROXOLANA), Злата Огнєвіч, солістка гурту KAZKA Олександра Заріцька.

У кожному ролику разом зі своєю історією зірки діляться швидкими техніками, які допомагають їм справлятися зі стресом. Ці техніки – прості та дієві, кожен зможе використовувати їх у повсякденному житті. Щоб спробувати, переходьте за посиланням –<https://bit.ly/3CVlc44>.

«Сповідуюся, цей проєкт надихне вас. Можливо, додасть впевненості: усе, що я відчуваю – нормально, і я з цим впораюсь. Бо коли наші страхи стають видимими, вони уже не мають над нами такої сили. Тоді керуємо ми самі, а не навпаки», – додала Олена Зеленська.

Дізнатися більше, як турбуватися про себе та тих, хто поруч, у періоди стресу –<https://bf.in.ua/useful>.

Цей стрім, спрямований на формування культури піклування про ментальне здоров'я реалізовано за підтримки ВООЗ у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Експертна підтримка проєкту – Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.

Нагадаємо, Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки – ініціатива першої леді Олени Зеленської, яка має на меті допомогти громадянам подолати пов'язаний з війною стрес і наслідки пережитих травматичних подій, запобігти розвитку психічних розладів.

Розробку та впровадження програми координує Міністерство охорони здоров'я України у тісній взаємодії з українськими та міжнародними фахівцями. Ініціатива реалізується за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).