



# Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни

Хвиля 4  
01.2025



**ТИ ЯК?**  
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України





# Висновки

**ТИ ЯК?**  
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

# Стан ментального здоров'я



Рівень задоволеності станом власного ментального здоров'я поступово знижувався протягом усіх хвиль дослідження. У поточній хвилі лише **21% респондентів зазначають, що задоволені своїм ментальним здоров'ям, тоді як 44% вказують на незадоволеність**. Важливо зазначити, що ці дані базуються на самооцінках респондентів, сформованих на основі власних суб'єктивних відчуттів та спостережень. Таким чином, результати відображають переважно індивідуальне сприйняття стану ментального здоров'я. Водночас, варто враховувати, що ці оцінки формуються на тлі складної соціально-економічної ситуації, викликані війною та її наслідками, що суттєво впливає на психологічне сприйняття та загальний емоційний стан населення.



Щодо емоцій, то серед українців **продовжують залишатись високими рівні втоми, напруженості, страху та роздратування**. Емоції, що свідчать про психологічний стрес, такі як **безсилля, розчарування та відчай**, теж актуальні для українців на початку 2025 року.



Рівень стресу та сильної знервованості серед респондентів поступово зростав протягом усіх хвиль дослідження, досягнувши **83% у поточній**. Основними причинами стресу для респондентів залишаються повномасштабна війна з росією (зростання до **78% у четвертій хвилі**) та фінансові складнощі (**52%**). Також помітно зросла частка занепокоєних через соціально-політичну ситуацію в країні (з **29% у першій хвилі до 47% у четвертій**).

# Стан ментального здоров'я

Найбільшими аспектами занепокоєння через війну залишаються **безпека близьких** (зростання до 74% у четвертій хвилі) та **ризик для життя і можливість отримати травми** (54%). Також частка респондентів, які хвилюються через **втрату джерела доходу**, склала 39%.

Останнім часом респонденти найчастіше відчували **тривожність та напругу** (58%), **погіршення сну** (50%), **виснаженість** (49%), **поганий настрій** (49%), **емоційну нестабільність** (45%) та **роздратування чи злість** (44%).

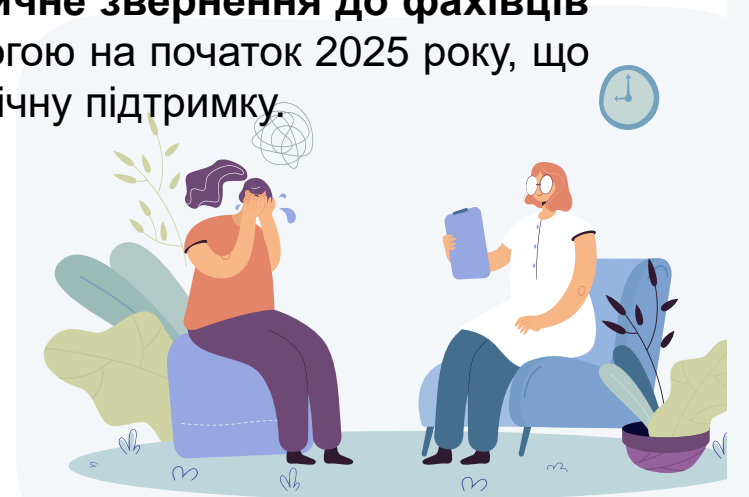


# Копінгові стратегії

Основними способами подолання стресу продовжують бути: сидіння в інтернеті (40%), спілкування з друзями чи сім'єю (36%), перегляд ТБ, фільмів чи серіалів (35%), а також проведення часу з близькими (33%) та прослуховування музики (30%).

Зберігається тенденція поступово «відкриватись» та звертатися до психологів або психотерапевтів: частка тих опитаних, хто звертається при потребі, збільшилась із 7% у 2022 році до 17% у кінці 2024 року. Водночас, відсоток респондентів, які категорично не планують звертатися, зменшився з 46% у 2022 році до 22% у 2025 році. Це може вказувати на поступове зниження стигми щодо психологічної допомоги в українському суспільстві.

Зберігається тенденція на запит українців у психологічній допомозі: частка тих, хто відчував таку потребу, зросла з 41% у 2022 році до 71% у 2025 році. Проте фактичне звернення до фахівців залишається низьким – лише 13% респондентів звернулися за допомогою на початок 2025 року, що вказує на наявність бар'єрів у доступі чи готовності отримувати психологічну підтримку.



# Копінгові стратегії

---



Основними бар'єрами звернення за психологічною допомогою є впевненість у власній здатності впоратися самостійно (39%) та сприйняття проблем як недостатньо серйозних (36%). Інші бар'єри, такі як недовіра до психологів або сором, залишаються менш поширеними, але також важливими для врахування.



У четвертій хвилі дослідження зберігають свою значимість причини, котрі для респондентів є достатніми для звернення за психологічною допомогою. Найбільш поширеними мотивами стали **велика кількість стресу, втрата близької людини та участь у бойових діях.**

Відмічаємо, зростання уваги респондентів до таких чинників, як порушення сну, тривога та соціальні труднощі. Все це вказує на підвищення обізнаності суспільства про чинники, які впливають на ментальне здоров'я. Разом з тим, варто звернути увагу, що респонденти не усвідомлюють до кінця вплив цих аспектів на їх загальний добробут. Бо ці проблеми вони називали у другу чергу.



Як і в попередніх хвилях, у четвертій хвилі дослідження респонденти визначили **основними групами, що найбільше потребують психологічної допомоги, військових (68%) та тих, хто втратив близьких унаслідок війни (65%).** Також значна увага приділяється цивільним, які пережили бойові дії (42%) або перебували в окупації (41%). Ці результати підкреслюють фокус суспільства на підтримці тих, хто безпосередньо зазнав найсильніших психологічних травм від війни.

# Культура та інформаційне поле

---



Результати дослідження свідчать, що **найбільшою довірою у питаннях ментального здоров'я користуються професійні психологи та психотерапевти**, як на особистих консультаціях (32%), так і на безкоштовних гарячих лініях (24%). Також залишається високою довіра до матеріалів міжнародних та українських організацій у цій сфері (24%), а також до людей із власним досвідом вирішення ментальних проблем (29%). Значно менше довіри викликають фармацевти, блогери чи парафіяни церкви, що свідчить про переважне звертання українців до професійних та авторитетних джерел інформації.



Респонденти вказують на **потребу в покращенні доступу до послуг з ментального здоров'я (66%)** як основний пріоритет для цієї сфери. Велика увага також приділяється **навчанню з навичок самопомоги та першої психологічної допомоги (59%)** та **наданню більшої кількості інформації через онлайн-ресурси, тренінги та курси (54%)**. Такі дані корелюють з першочерговою орієнтацією респондентів на самопомогу в питаннях ментального здоров'я.

# Культура та інформаційне поле

Щодо форматів отримання інформації, найбільш зручними джерелами названо канали у Telegram та Viber, які ведуть фахівці з ментального здоров'я (53%), а також просвітницькі заходи, які можна відвідати особисто чи онлайн (38%). Інтерв'ю, публікації та подкасти фахівців у соціальних мережах та ЗМІ (37%) також є популярними форматами для поширення інформації.


Більшість респондентів проводять у соціальних мережах від 1 до 4 годин на день, і лише 11% вважають, що соцмережі не мають негативний вплив на ментальне здоров'я. Серед основних причин негативного впливу соціальних мереж та месенджерів виділяють поширення недостовірної інформації (60%), підвищення рівня тривоги (43%) та порушення соціальних зв'язків через залежність (42%).


Довіра до онлайн-послуг з ментального здоров'я варіюється серед респондентів. Більшість з них надають перевагу спілкуванню з людиною - фахівцем з ментального здоров'я безпосередньо (36%).




# Культура та інформаційне поле

---


 Увага до теми ментального здоров'я в інформаційному просторі зросла протягом останніх двох років. Одночасно зросла кількість осіб, які вважають, що **тему ментального здоров'я слід обговорювати більше**: 75% на початку 2024 року проти 86% на початку 2025 року. Це свідчить про суттєвий ріст запиту на інформацію про ментальне здоров'я. Щодо особистого оточення, 41% респондентів у 2025 році зазначили, що в їхньому середовищі стали більше говорити про це питання, порівняно з 35% на початку 2024 року.


 Прослідковуються **позитивні зміни в ставленні суспільства до теми ментального здоров'я**. На початок 2025 року більше респондентів сказали, що помітили більш позитивне ставлення до цієї теми (з 27% до 35%).


 Зафіксована також **позитивна динаміка у ставленні до людей, які мають проблеми з ментальним здоров'ям**. У суспільстві **позитивно змінюється ставлення до людей, які мають труднощі з ментальним здоров'ям**. Відчуття бажання допомогти або хоча б поговорити зросло на момент опитування 4 хвилині мали 73%, що вказує на більшу готовність підтримати таких людей та покращення розуміння і підтримки серед населення щодо людей з проблемами ментального здоров'я.

# Культура та інформаційне поле

---

 Більшість респондентів висловлюють підтримку та розуміння до людей із проблемами ментального здоров'я, наголошуючи на важливості суспільної підтримки, а не осуду (92%). Водночас близько половини (47%) вважають, що люди можуть самотійно подолати такі проблеми. Також значна частина готова допомагати навіть малознайомим людям із труднощами у цій сфері (74%).

 Майже половина респондентів (44%) знають про техніки першої психологічної допомоги. У разі проблем з ментальним здоров'ям більшість звернулися б до психолога (27%) або близького оточення (23%), тоді як до спеціалізованих фахівців, таких як психотерапевти чи психіатри, звернулися б рідше. Поняття «психосоціальна підтримка» асоціюється переважно з психологічними та соціальними послугами (41%) та заходами для покращення ментального здоров'я (37%). Найпоширенішими активностями, які респонденти відносять до психосоціальної підтримки, є індивідуальні консультації, групи підтримки та соціальна допомога.

 Дослідження свідчить про помірну готовність звертатися за підтримкою у разі виникнення проблем із власним ментальним здоров'ям. Більше половини опитаних (52%) ймовірно звернулися б за допомогою, тоді як майже чверть (24%) вважають звернення за допомогою малоімовірним.



# Стан ментального здоров'я

**ТИ ЯК?**  
СТІЙКІСТЬ

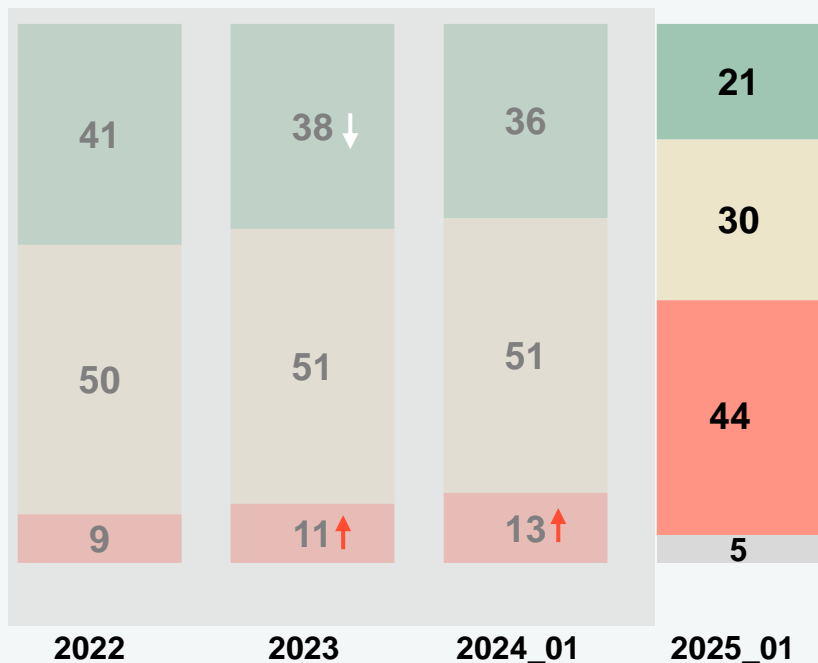
Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

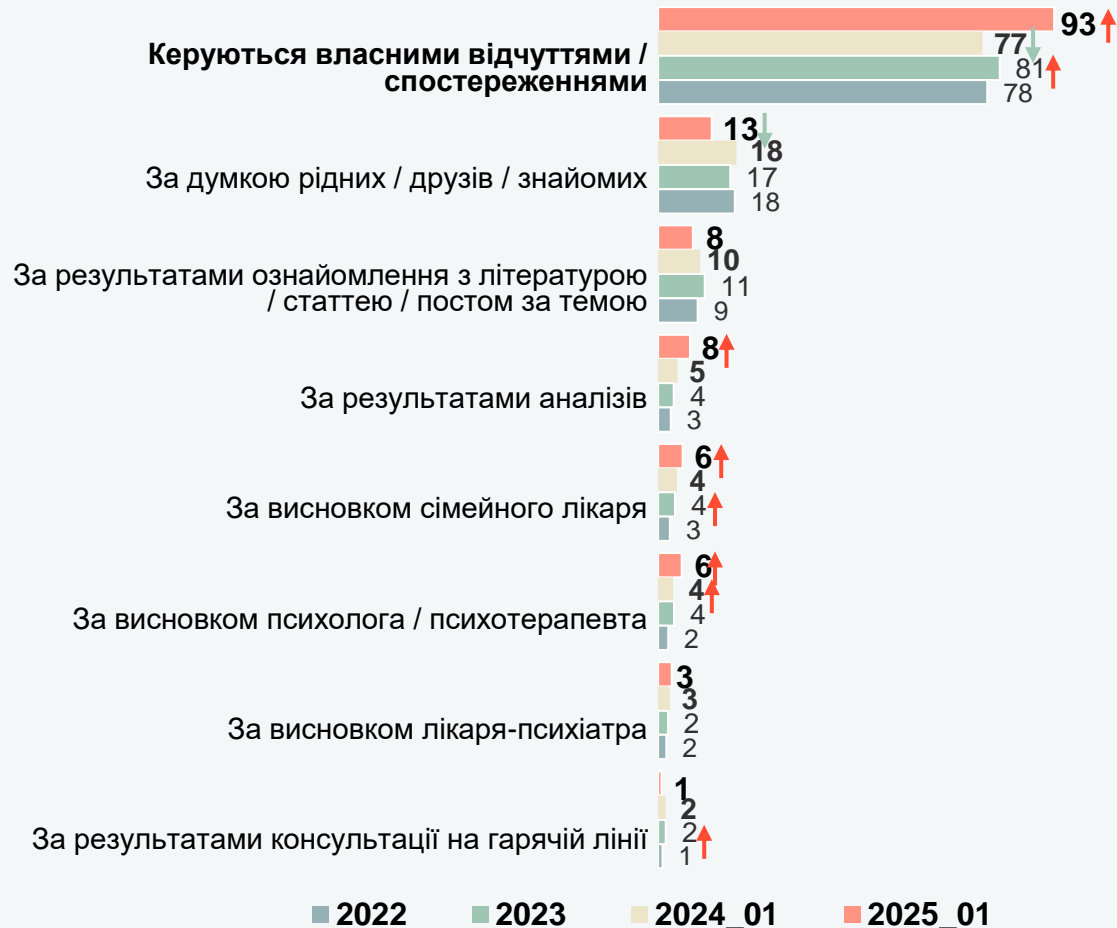
# СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ВЛАСНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

## Задоволеність станом власного ментального здоров'я\*

■ Задоволені (4+5)      ■ Як задоволені, так і ні (3)  
■ Не задоволені (1+2)      ■ Важко відповісти



## Як визначають свій стан:



\* У 4-ій хвилі дослідження змінено методологію оцінки стану ментального здоров'я (змінено текст питання та шкалу оцінювання з 10-ти бальної на 5-ти бальну)

База: всі респонденти

Наскільки в цілому ви задоволені станом свого ментального здоров'я? На основі чого ви робите такий висновок?

N=2001      N=2000      N=2423      N=2002

www.4service.com.ua

◀ 13 ▶



Статистично значущо **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилею

\*У перших 3-ьох хвилях було питання: Оцініть, будь ласка, стан свого психологічного (ментального) здоров'я. Дайте відповідь за шкалою від 1 до 10, де 1 – «з моїм психологічним здоров'ям багато проблем», а 10 – моїм психологічним здоров'ям взагалі немає проблем».



# ЕМОЦІЇ, ЩО ОСТАННІМ ЧАСОМ **НАЙБІЛЬШЕ ПЕРЕВАЖАЮТЬ** У НАСТРОЇ УКРАЇНЦІВ

3 хвиля



N=2423

4 хвиля



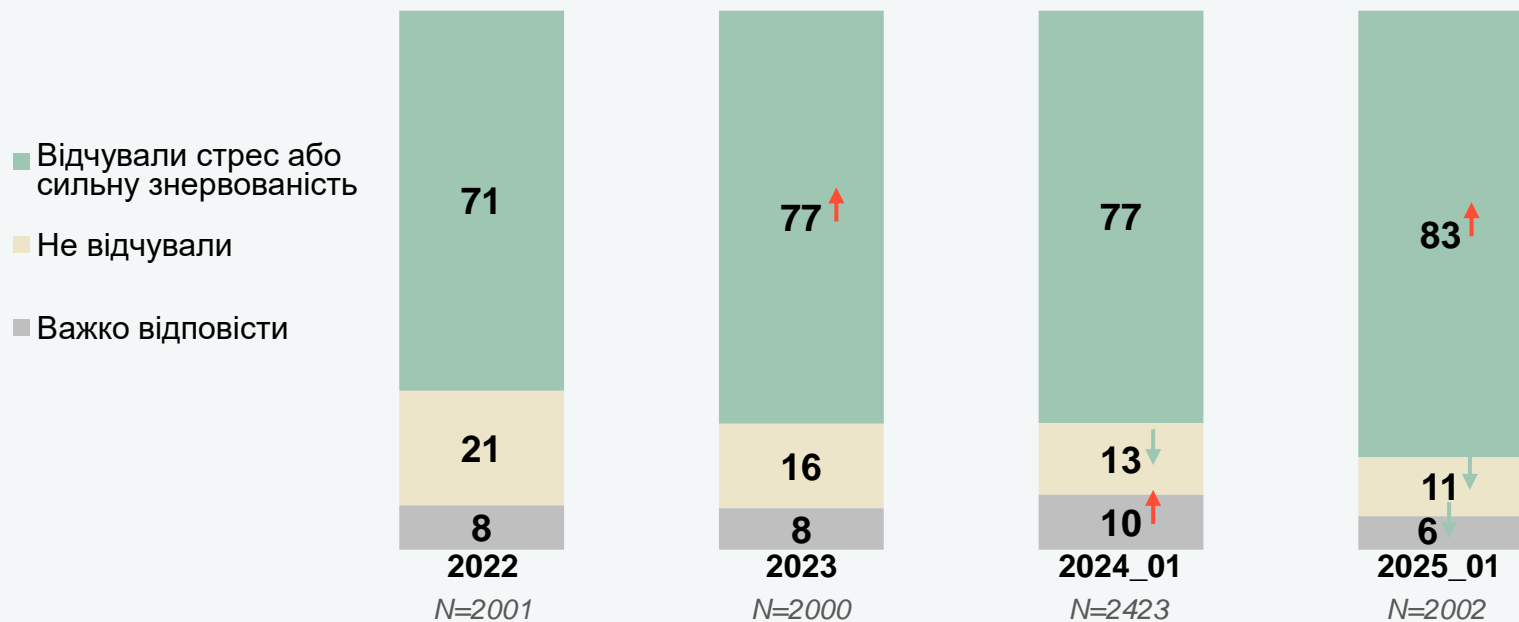
N=2002

База: всі респонденти

Які емоції переважають у вашому настрої останнім часом?

\* відображено емоції, які згадувалися у понад 10% випадків

# ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ ТА ЗНЕРВОВАНОСТІ ОСТАННІМ ЧАСОМ

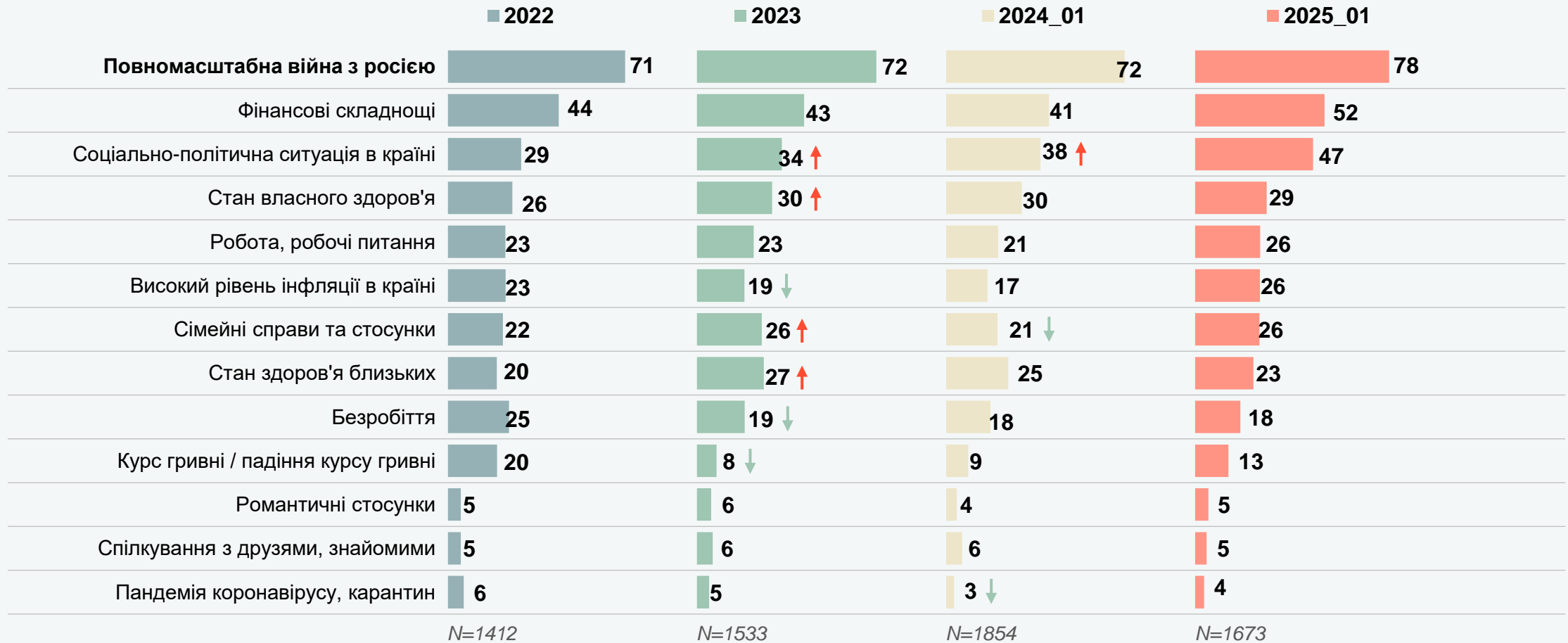


Дані у %

База: всі респонденти

Скажіть, будь ласка, чи відчували ви останнім часом стрес або сильну знервованість?

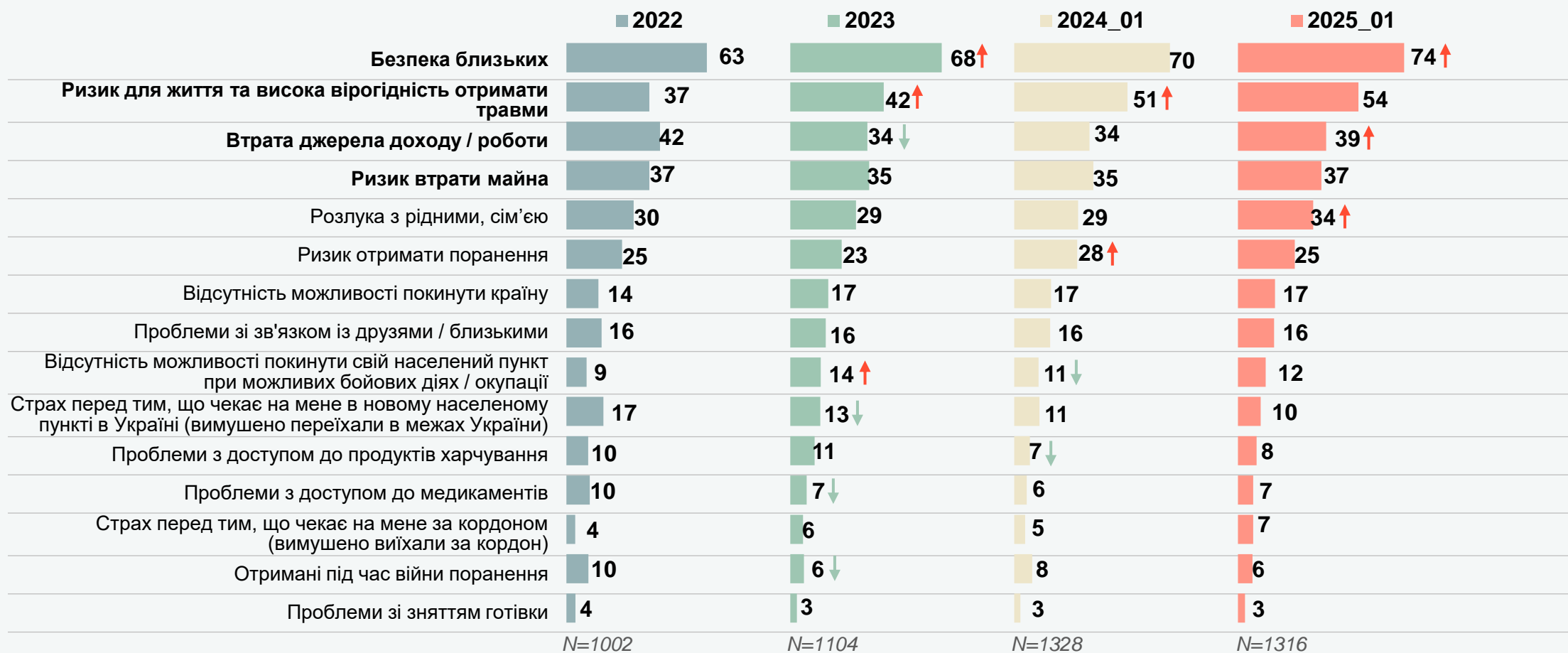
# ПРИЧИНИ ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ ОСТАННІМ ЧАСОМ



База: респонденти, які відчували стрес або сильну знервованість останнім часом

Що саме ставало причиною вашого занепокоєння чи стресу останнім часом?

# ПРИЧИНИ ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПОВНОМАСШТАБНОЮ ВІЙНОЮ



База: респонденти, які відчували стрес або сильну знервованість останнім часом через повномасштабну війну

Які саме аспекти повномасштабної війни з росією ставали причиною вашого занепокоєння чи стресу?



# НЕГАТИВНІ СТАНИ, ЯКІ ВІДЧУВАЛИ ОСТАННІМ ЧАСОМ



Дані у %

База: всі респонденти

Що з цього ви відчували останнім часом?

www.4service.com.ua

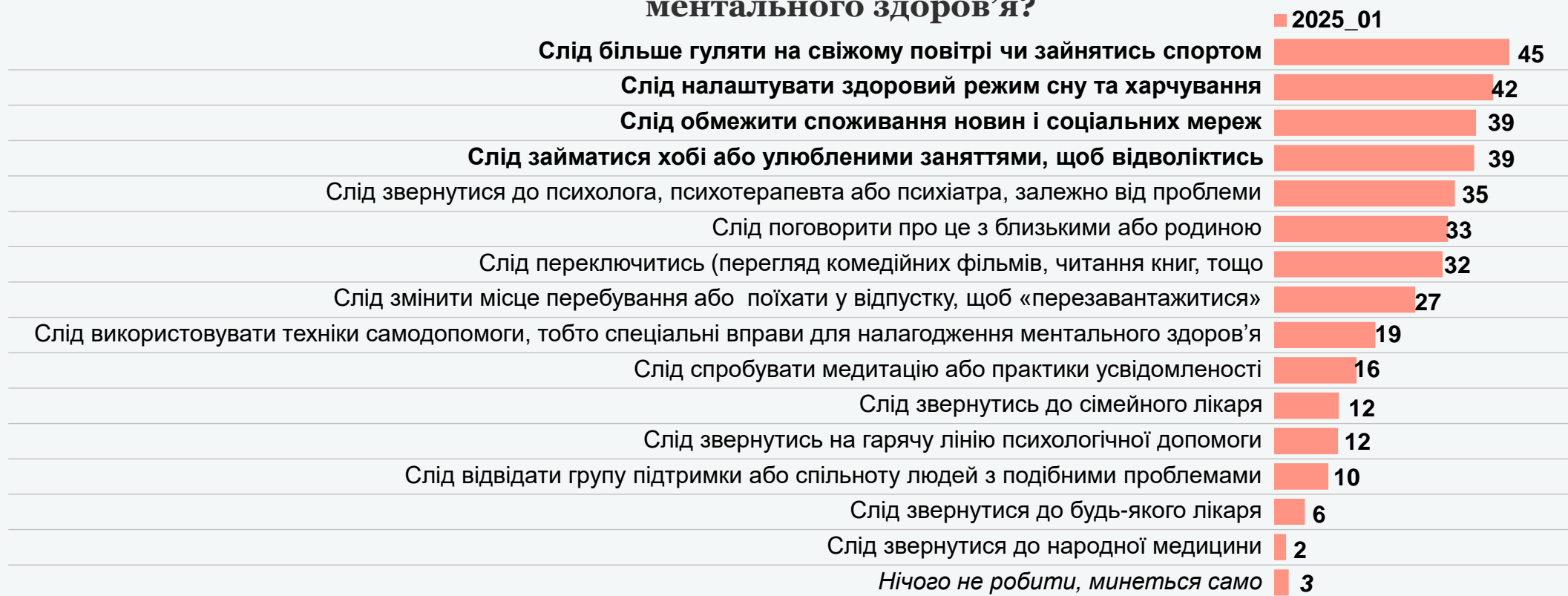
◀ 18 ▶



Статистично значуще **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

# ПЕРШІ КРОКИ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ОЗНАК ПОГІРШЕННЯ СТАНУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Що необхідно робити у першу чергу, якщо людина помітила погіршення стану свого ментального здоров'я?



N=2002

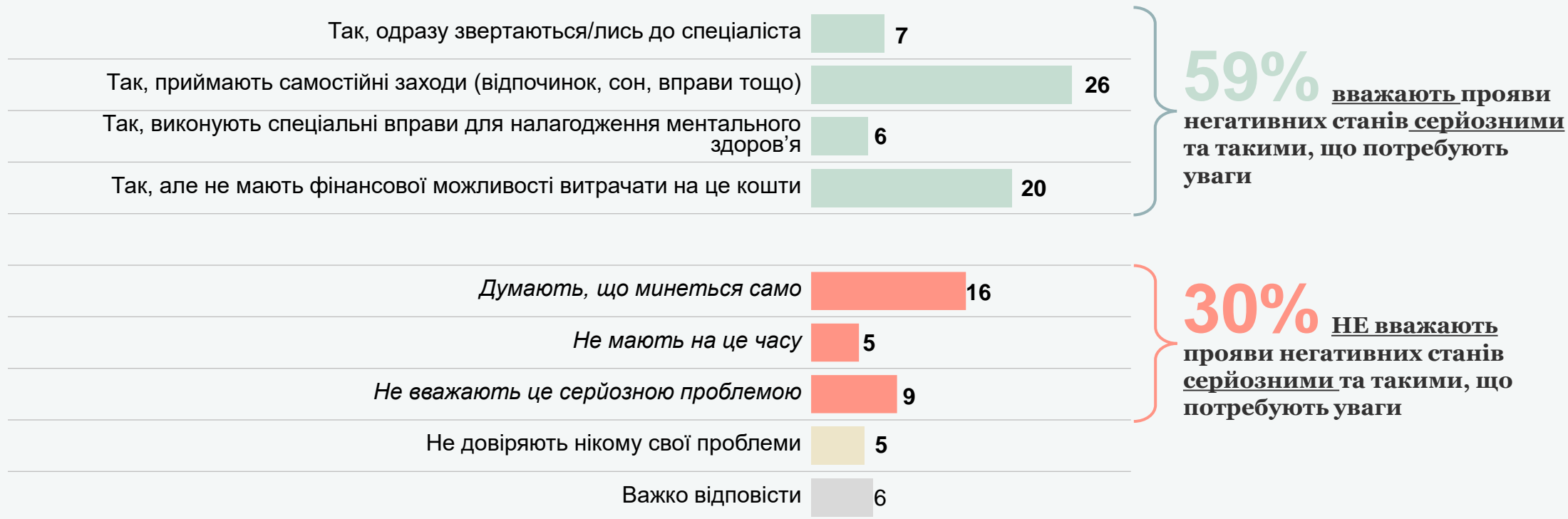
База: всі респонденти

На вашу думку, що необхідно робити у першу чергу, якщо людина помітила погіршення стану свого ментального здоров'я (наприклад, проблеми зі сном, відчуття безнадії, страху тощо)?



# РЕАГУВАННЯ НА НЕГАТИВНІ СТАНИ, ЯКІ ВІДЧУВАЛИ ОСТАННІМ ЧАСОМ

Чи є негативні стани, які відчували останнім часом, серйозними та такими, що потребують уваги?



N=1903

База: респонденти, які відчували негативні прояви погіршення стану свого ментального здоров'я

Чи вважаєте Ви ці прояви, які Ви зазначили у попередньому питанні, серйозними та такими, що потребують уваги і допомоги?



# ДОСВІД ВІДВІДУВАННЯ ПСИХОЛОГА/ПСИХОТЕРАПЕВТА



N=2002

Дані у %

База: всі респонденти

Оберіть твердження, яке найкраще описує Ваш досвід?

www.4service.com.ua

◀ 21 ▶



# Копінгові стратегії

ТИ ЯК?  
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

# ОСНОВНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ЗНЕРВОВАНОСТІ



N=2002

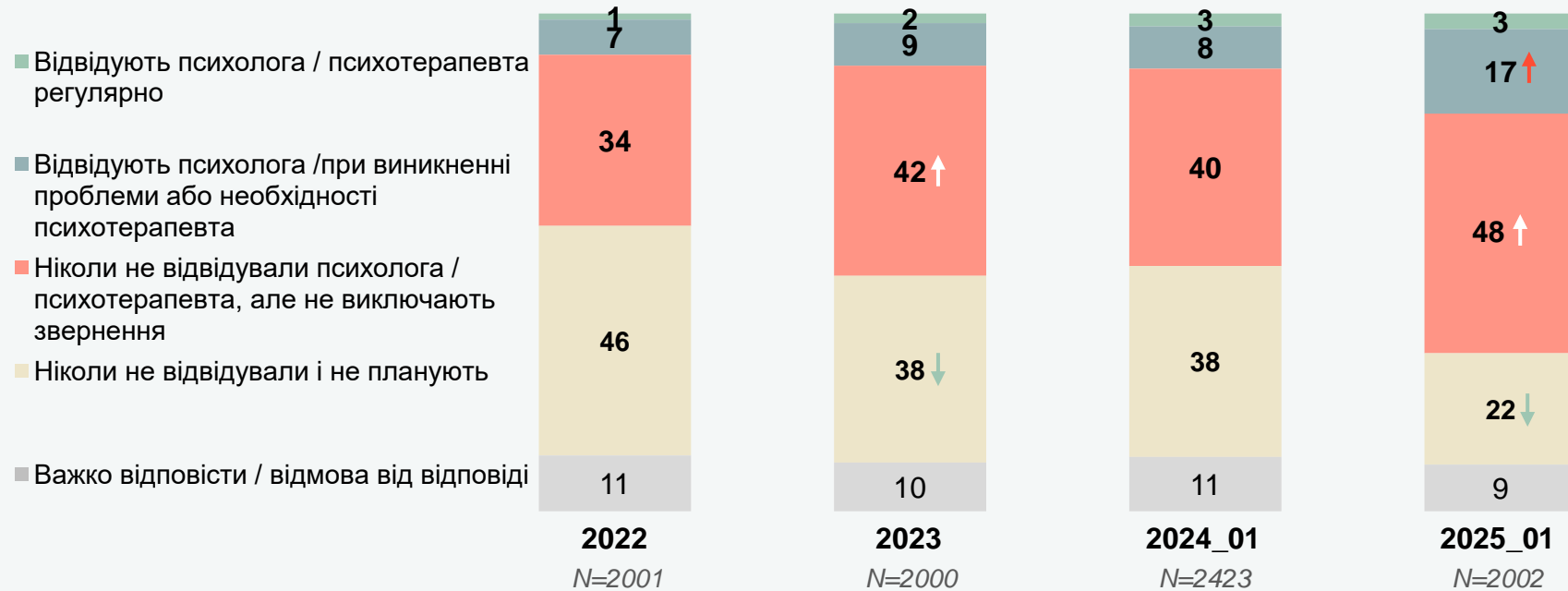
База: всі респонденти

До чого ви зазвичай вдаєтеся, щоб впоратися зі стресом чи тривогою?

\* відображено альтернативи, які згадувалися у понад 8% випадків



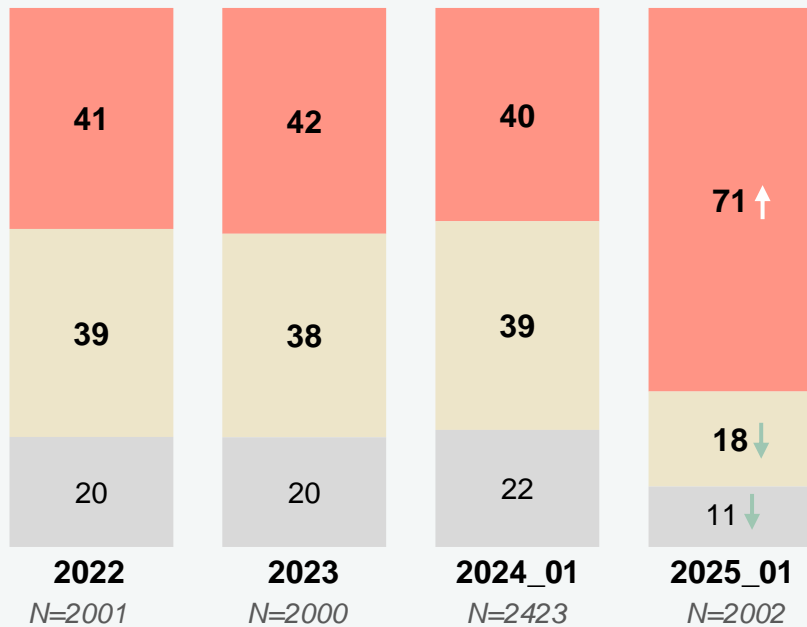
# ЗАГАЛЬНИЙ ДОСВІД ЗВЕРНЕННЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА



# НЕОБХІДНІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ 6 МІСЯЦІВ

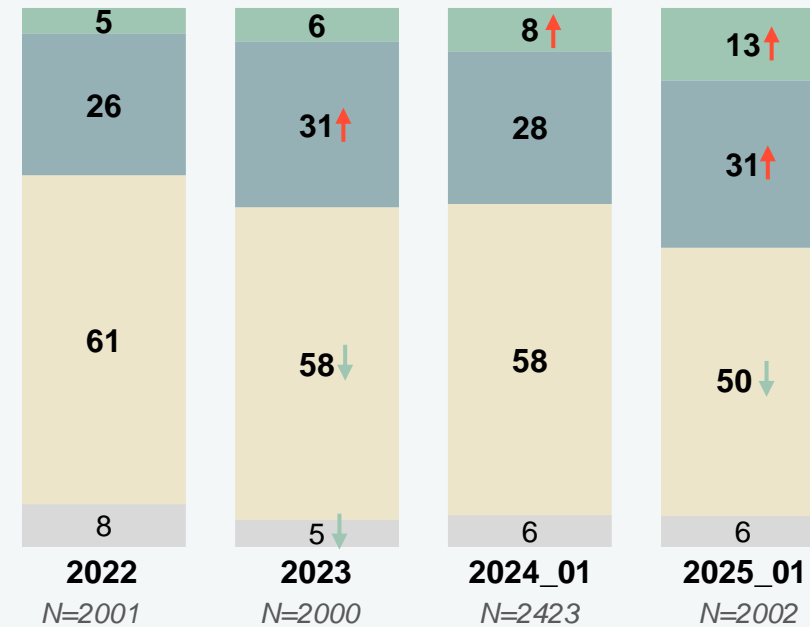
## Відчуття необхідності у психологічній допомозі

- Відчували необхідність у допомозі
- Не відчували необхідності у допомозі
- Важко відповісти / відмова від відповіді



## Звернення за психологічною допомогою

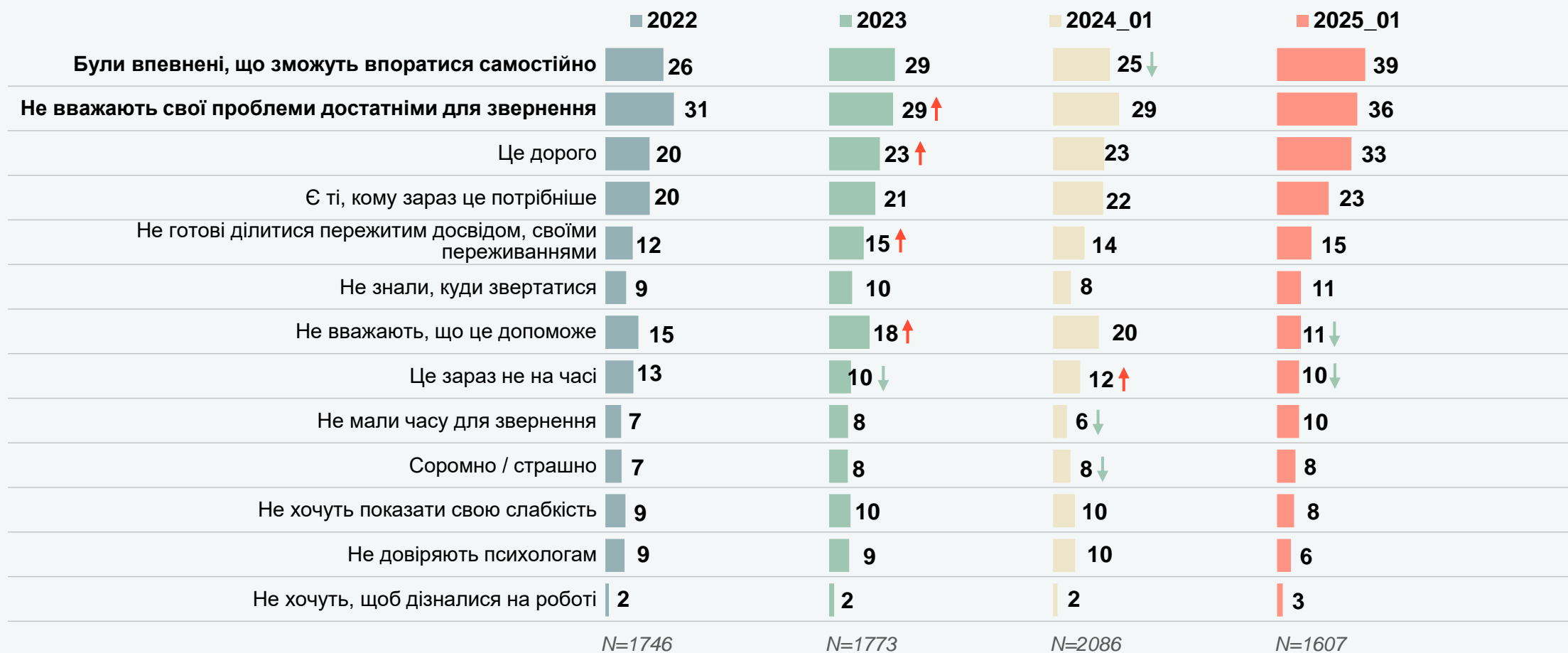
- Звертались за допомогою
- Не звертались, але думають над цим
- Не звертались і не планують
- Важко відповісти / відмова від відповіді



База: всі респонденти

Чи відчували ви впродовж останніх 6 місяців, що вам потрібна допомога психологічного характеру (поговорити з кимось, розказати про свій стан)? Чи зверталися ви за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців?

# БАР'ЄРИ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ



База: респонденти, які не зверталися за психологічною допомогою

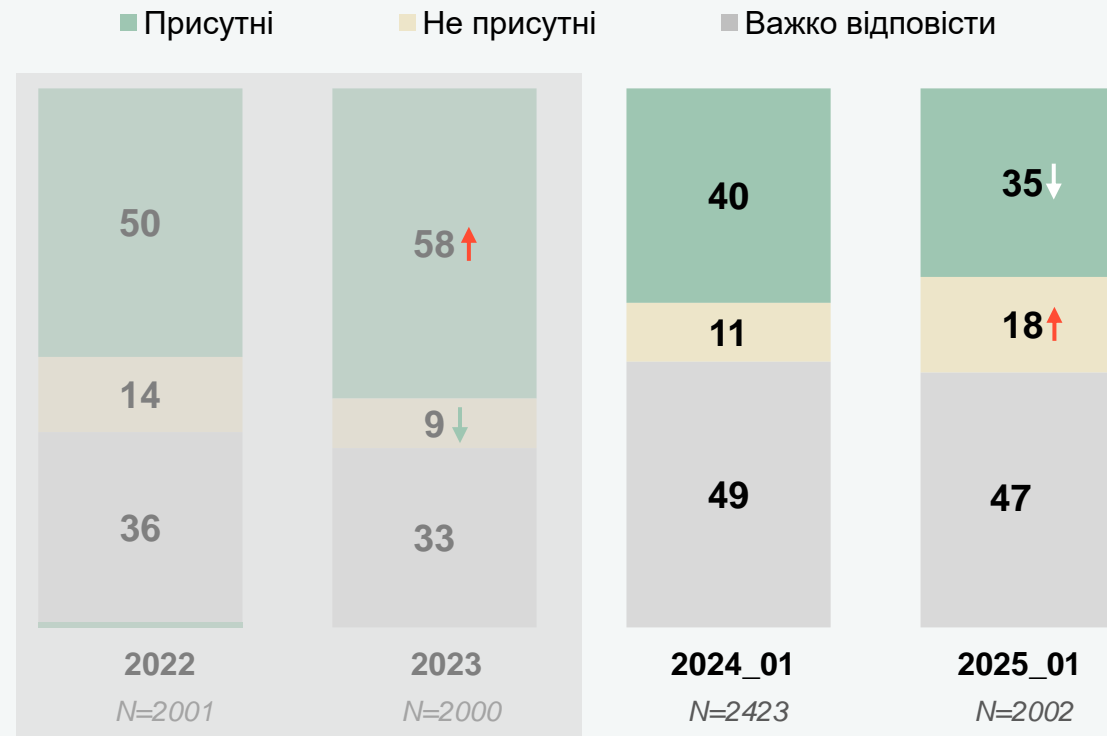
Чому ви не зверталися за психологічною допомогою впродовж останніх 6 місяців?

\* відображено альтернативи, які згадувалися у понад 1% випадків (загалом)



# ДОСТУПНІСТЬ НАДАВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ

На території місця проживання надавачі послуг з ментального здоров'я ...



\* У 3-ій та 4-ій хвилях змінено формулювання питання

База: всі респонденти

Чи є на території місця вашого проживання надавачі послуг з ментального здоров'я?

www.4service.com.ua

◀ 27 ▶



Статистично значуще **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилею

\* У перших 2 хвилях було інше питання "Чи є на території місця Вашого проживання надавачі психологічних послуг?".

# ПРОБЛЕМИ, ЯКІ ВВАЖАЮТЬСЯ ДОСТАТНІМИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

	2024_01	2025_01
Велика кількість стресу	11	9
Втрата близької людини	10	9
Участь у бойових діях	10	9
Перебування у полоні	10	9
Порушення сну, постійна втома, дратівливість, апатія	9	8
Відчуття тривоги та занепокоєння	8	8
Зміни у поведінці / характері, що негативно впливають на близьких	8	7
Втрата майна або житла внаслідок війни	6	7
Самотність, втрата звичного кола спілкування	5	6
Довготривалі серйозні проблеми з фізичним здоров'ям	5	6
Проблеми з адаптацією після вимушеного переїзду в межах України	4	5
Складнощі з повсякденними обов'язками (важко працювати, робити справи по дому тощо)	5	5
Втрата роботи / труднощі з працевлаштуванням через війну	4	5
Проблеми з адаптацією після вимушеного переїзду за кордон	4	5
Бажання саморозвитку та пізнання себе	2	2
	N=2423	N=2002

База: респонденти, які не зверталися за психологічною допомогою

Що з нижченаведеного ви вважаєте достатнім для звернення за психологічною допомогою?



# ГРУПИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ НАРАЗІ ПОТРЕБУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



База: всі респонденти

На вашу думку, хто зараз потребує психологічної допомоги?





# Культура та інформаційне поле у сфері ментального здоров'я

**ТИ ЯК?**  
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

# ДОВІРА ДО ОСІБ / ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ У ПИТАННЯХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я (МЗ)

## Довіра до осіб



## Довіра до джерел



■ 2024\_01 N=2423  
 ■ 2025\_01 N=2002

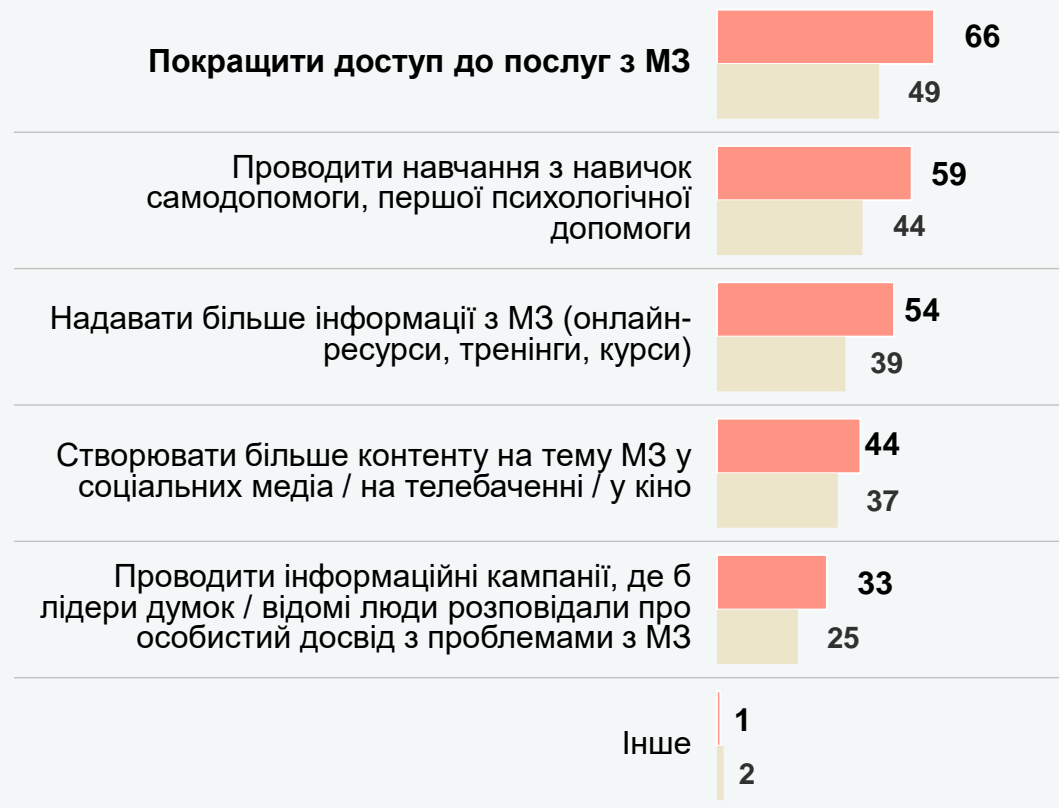
База: всі респонденти

Яким джерелам інформації ви довіряєте у питаннях ментального здоров'я? Кому ви довіряєте у питаннях ментального здоров'я?

www.4service.com.ua

# ДЖЕРЕЛА НА ТЕМУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХОДИ

## Заходи у сфері ментального здоров'я



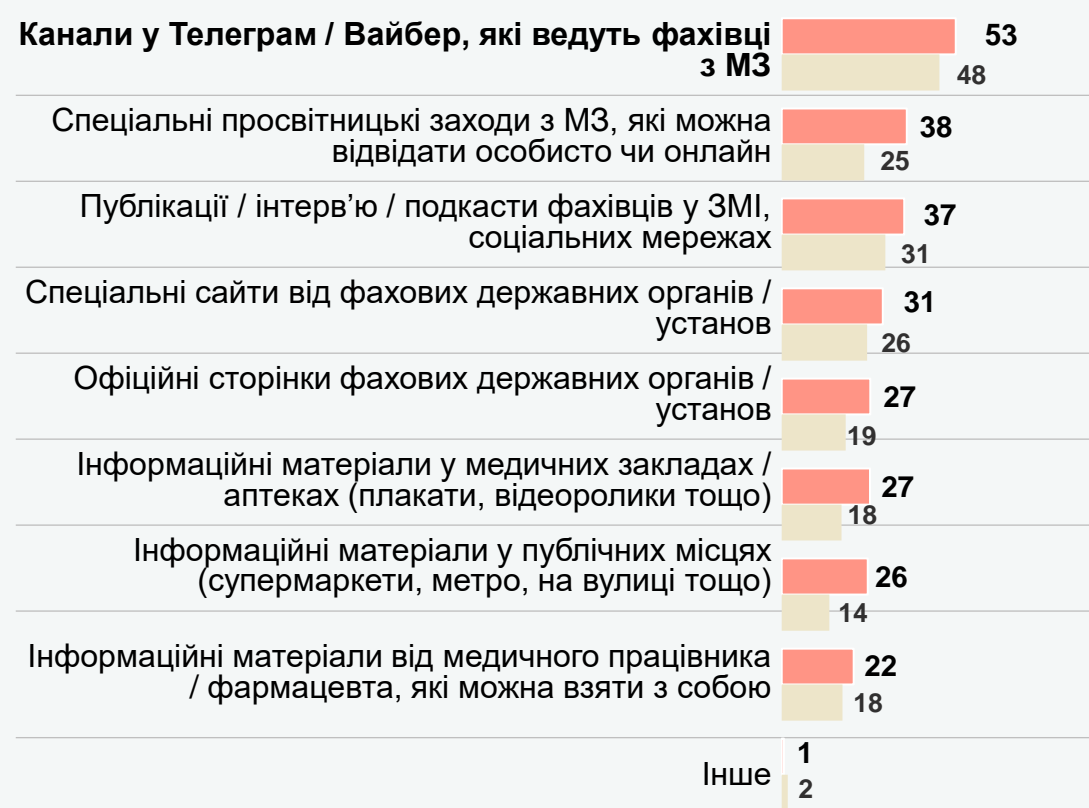
■ 2024\_01

N=2423

■ 2025\_01

N=2002

## Довіра до джерел



База: всі респонденти

Які заходи, на вашу думку, варто було б запроваджувати у сфері ментального здоров'я? З яких джерел вам було б зручно і комфортно отримувати інформацію на тему ментального здоров'я?

www.4service.com.ua

◀ 32 ▶



Статистично значуще **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

# ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ / МЕСЕНДЖЕРАХ ТА ПРИЧИНИ ЇХ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ

## Витрачений час



## Причини негативного впливу соціальних мереж / месенджерів на ментальне здоров'я:



N=2002

База: всі респонденти

У середньому, скільки годин на день ви витрачаєте на проведення часу у соціальних мережах / месенджерах (Facebook, YouTube, Telegram, Instagram, TikTok, Viber, Twitter тощо) Деякі люди вважають, що соціальні мережі / месенджери впливають негативно на ментальне здоров'я?



# ДОВІРА ДО ОНЛАЙН-ПОСЛУГ З МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



Дані у %

База: всі респонденти

Чи ви довіряєте послугам з ментального здоров'я, що надаються онлайн?

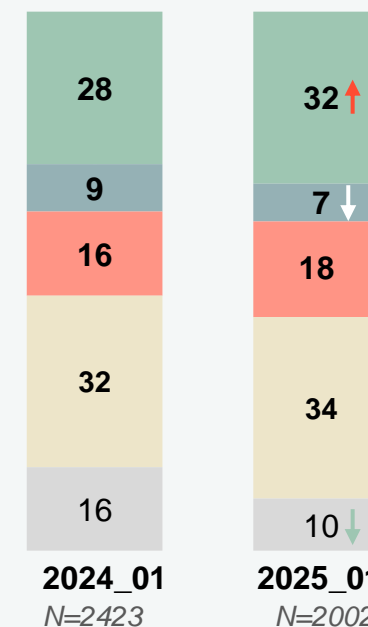
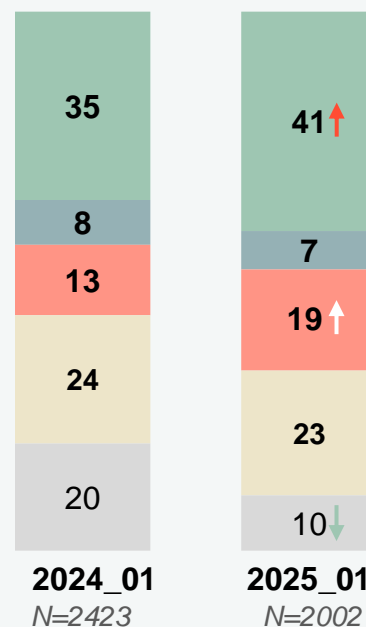
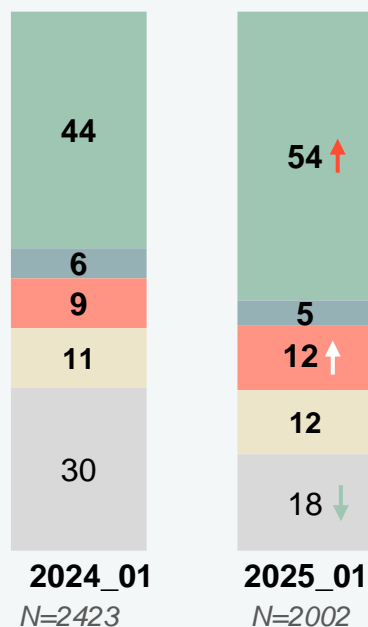
# УВАГА ДО ТЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я - 1

Темі ментального здоров'я останнім часом стало більше приділятися уваги в інфопросторі

У власному оточенні останнім часом стали більше говорити про ментальне здоров'я

У родині останнім часом стали більше говорити про ментальне здоров'я

- Так (Однозначно + скоріше)
- Залишилось без змін - багато
- Залишилось без змін - мало
- Ні (Однозначно + скоріше)
- Важко відповісти / відмова від відповіді



Дані у %

База: всі респонденти

На вашу думку, чи стало в інфопросторі приділятися темі ментального здоров'я більше уваги останнім часом? На вашу думку, чи стали більше говорити про ментальне здоров'я у вашому оточенні останнім часом? На вашу думку, чи стали більше говорити про ментальне здоров'я у вашій родині останнім часом?

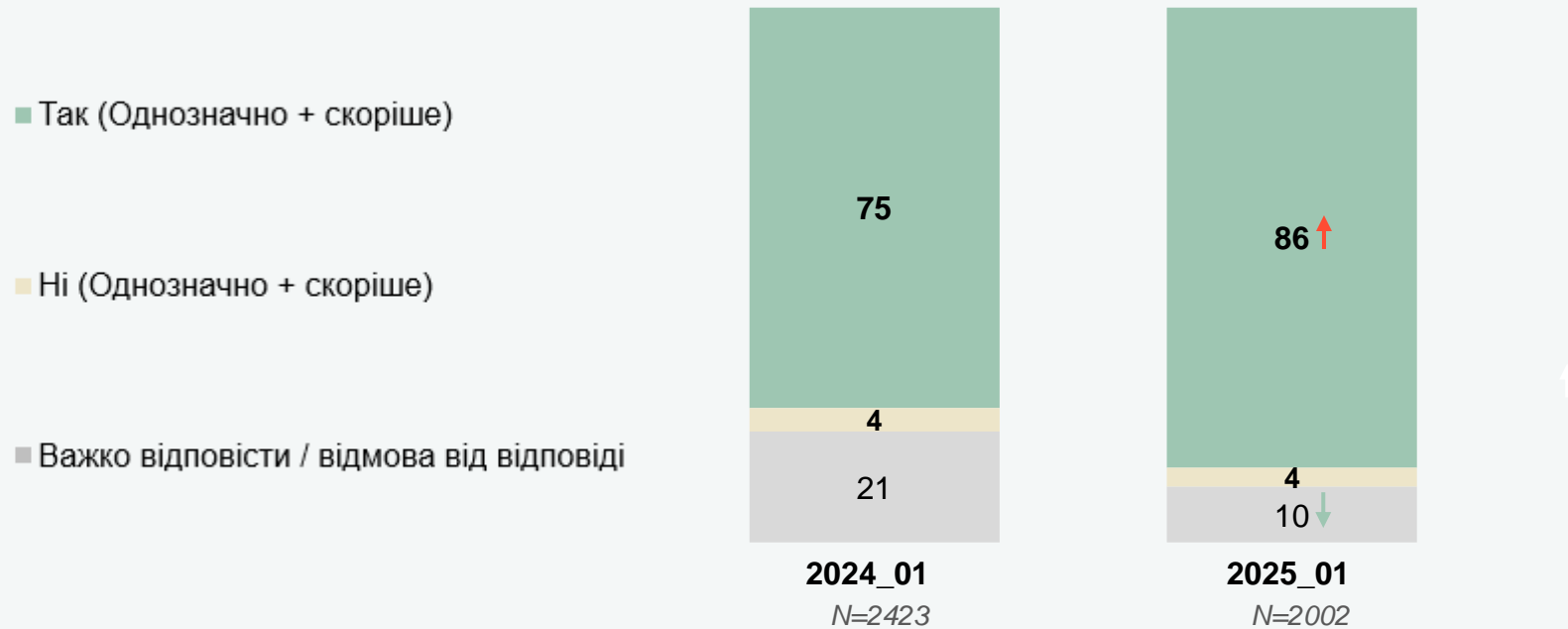
www.4service.com.ua

◀ 35 ▶

↑↓ Статистично значущо вище/нижче, в порівнянні з попередньою хвилиною

# УВАГА ДО ТЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я - 2

Темі ментального здоров'я ТРЕБА ПРИДІЛЯТИ більше увагу в інфпросторі

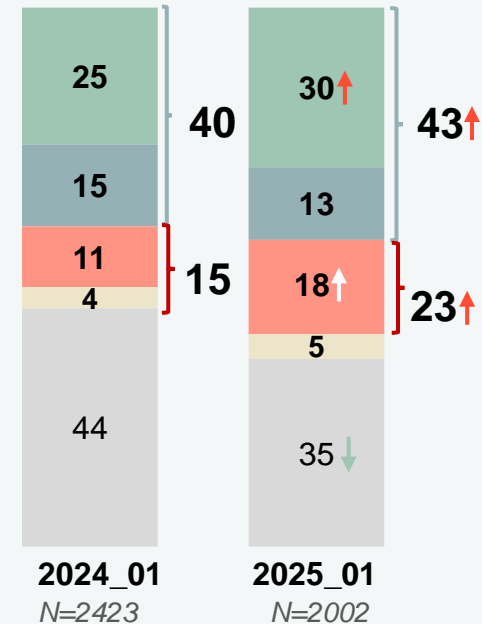
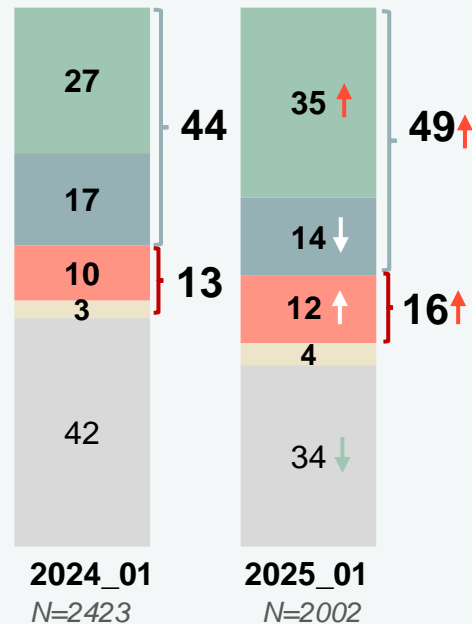


# СТАВЛЕННЯ У СУСПІЛЬСТВІ ДО ТЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Ставлення у суспільстві до теми ментального здоров'я

Ставлення до людей, що мають проблеми з ментальним здоров'ям у суспільстві

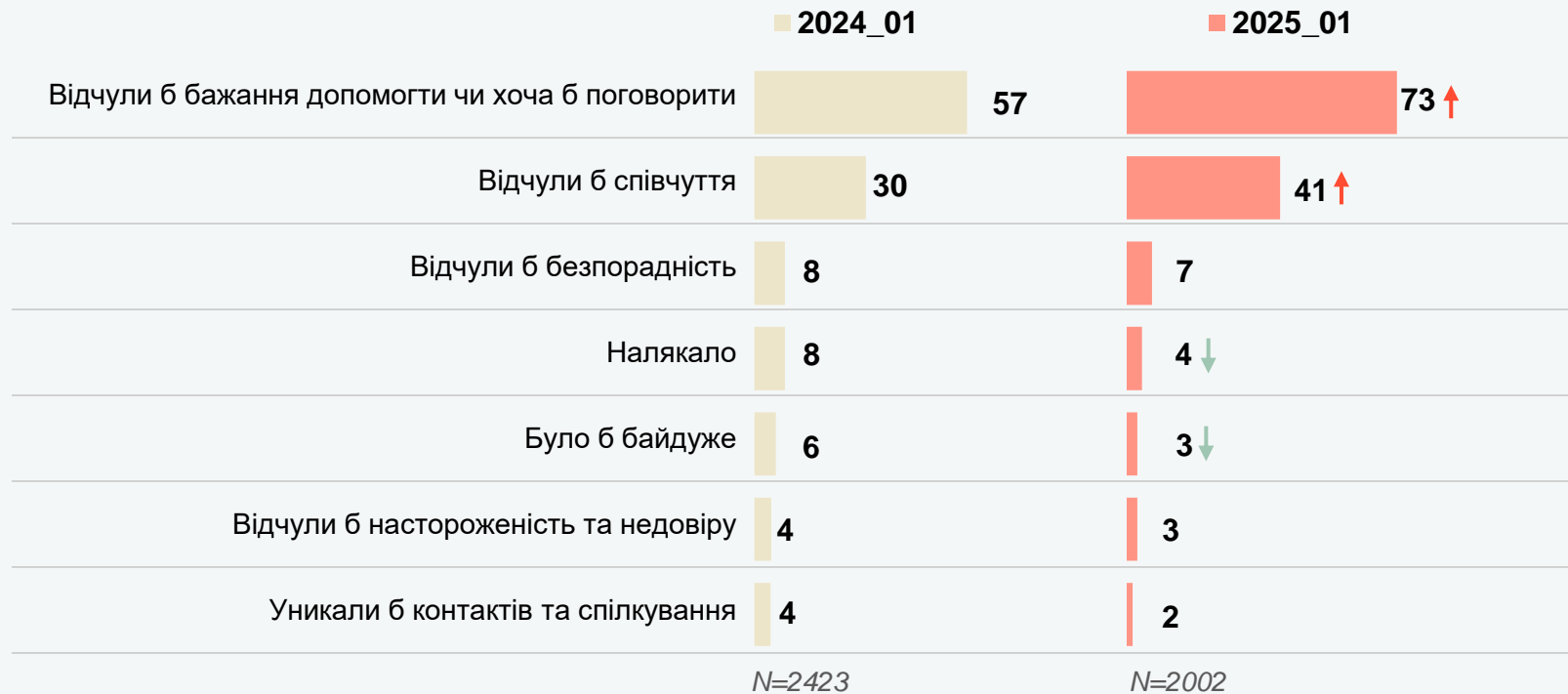
- Стало більш позитивним
- Залишилось без змін - позитивним
- Залишилось без змін - негативним
- Стало більш негативним
- Важко відповісти / відмова від відповіді



База: всі респонденти

На вашу думку, чи змінилося ставлення у суспільстві до теми ментального здоров'я останнім часом? На вашу думку, чи змінилося ставлення до людей, що мають проблеми з ментальним здоров'ям у суспільстві останнім часом?

# СТАВЛЕННЯ ДО ЗНАЙОМИХ ЧИ КОЛЕГ, ЩО, ЙМОВІРНО, МАЮТЬ ТРУДНОЩІ З МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

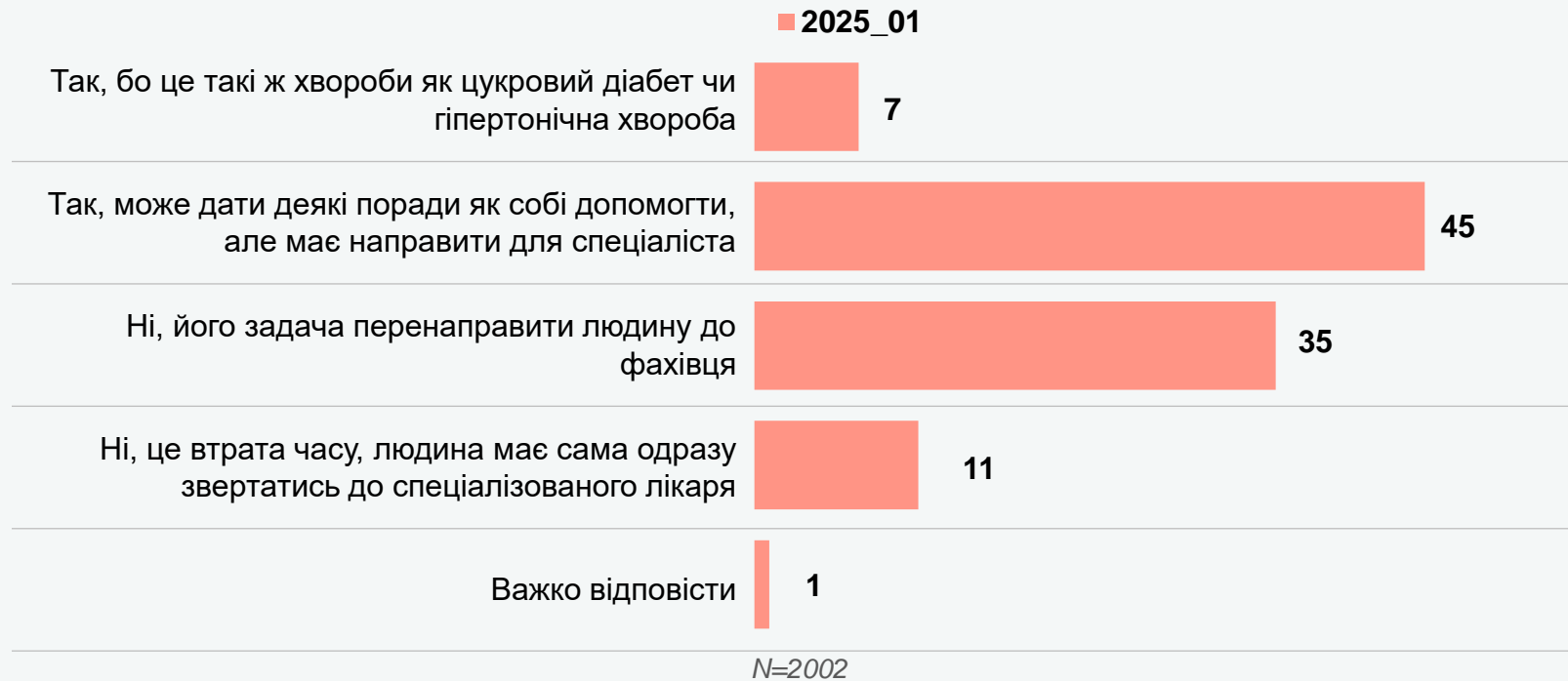


Дані у %

База: всі респонденти

Як би ви себе відчули, якби дізнались, що ваш знайома(ий) чи колега має труднощі з ментальним здоров'ям?

# ДОПОМОГА СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ З ПРОБЛЕМАМИ З МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ



Дані у %

База: всі респонденти

Чи може, на Вашу думку, сімейний лікар допомогти з підтримкою ментальним здоров'ям?

www.4service.com.ua

◀ 39 ▶



Статистично значуще **вище/нижче**, в порівнянні з попередньою хвилиною

# СПРИЙНЯТТЯ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ, ЩО МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

## Чи згодні з твердженням ...

■ Погоджуються ■ НЕ погоджуються ■ Важко відповісти



База: всі респонденти

N=2002

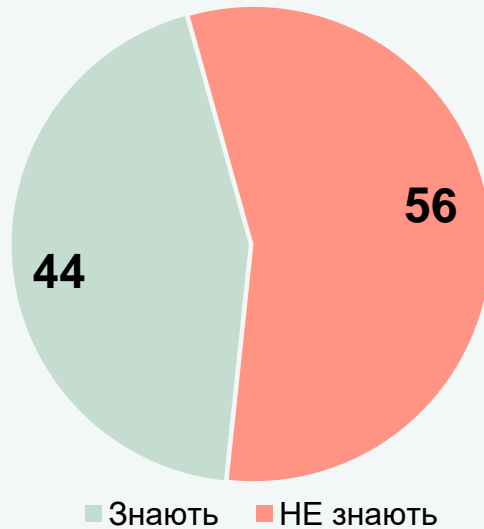
Наступні твердження стосуються будь-яких стосунків, які ви можете мати з людьми, що мають проблеми з психічним здоров'ям. Будь ласка, скажіть, наскільки ви згодні або не згодні з кожним з них?

www.4service.com.ua



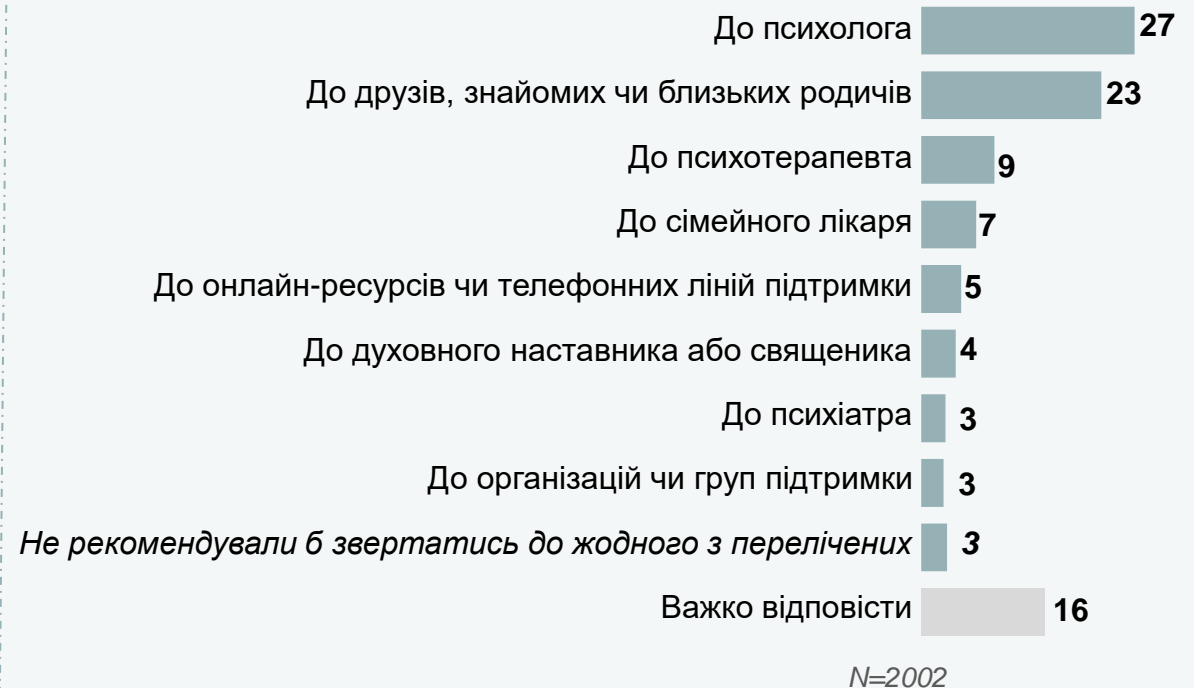
# ОБІЗНАНІСТЬ ПРО ТЕХНІКИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПІДТРИМКОЮ

## Знання технік першої психологічної допомоги



N=2002

## До кого б звернулись чи порадили іншим звертатися у першу чергу, при виникненні проблем з ментальним здоров'ям, які складно вирішити самостійно?



N=2002

База: всі респонденти

Чи чули/знаєте Ви про техніки першої психологічної допомоги? Якщо виникають проблеми з ментальним здоров'ям, які складно вирішити самостійно, до кого б ви звернулись би чи порадили іншим звертатися у першу чергу?



# РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА» ТА ЇЇ КЛЮЧОВІ АКТИВНОСТІ

## Розуміння поняття «психосоціальна підтримка»



## Активності, які можна віднести до психосоціальної підтримки



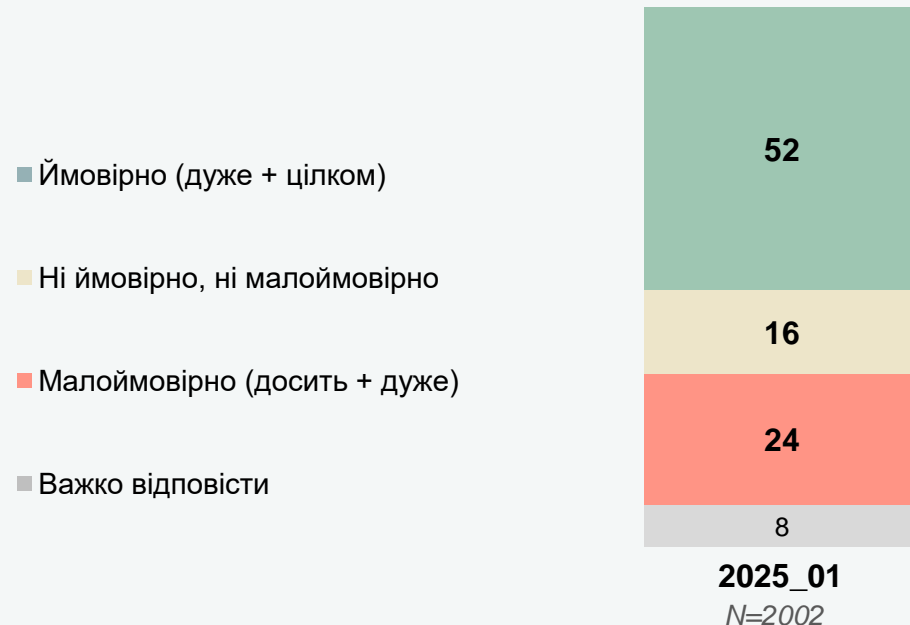
База: всі респонденти

Як Ви розумієте поняття «психосоціальна підтримка»? На Вашу думку, які активності з перелічених нижче можна віднести до психосоціальної підтримки?



# ЙМОВІРНІСТЬ ЗВЕРНЕННЯ ДО ФАХІВЦЯ ПО ДОПОМОГУ ПРИ ВІДЧУТІ ПРОБЛЕМ ІЗ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

При відчутті проблем з ментальним здоров'ям, наскільки ймовірно, що б звернулися до фахівця по допомогу





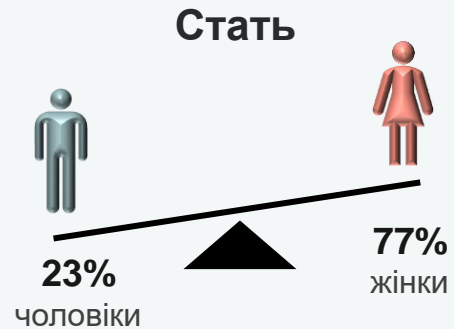
# Соціально-демографічний портрет респондента

ТИ ЯК?  
СТІЙКІСТЬ

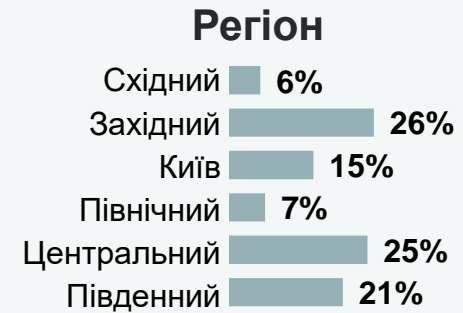
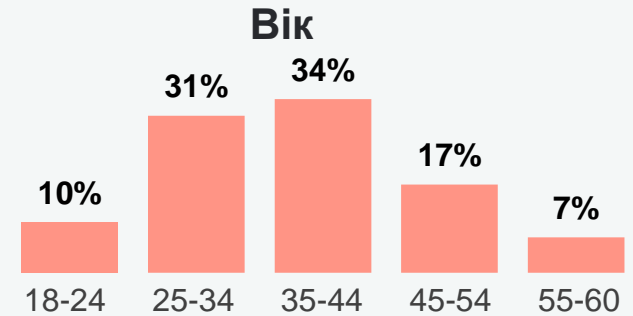
Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

# Соціально-демографічний портрет респондента

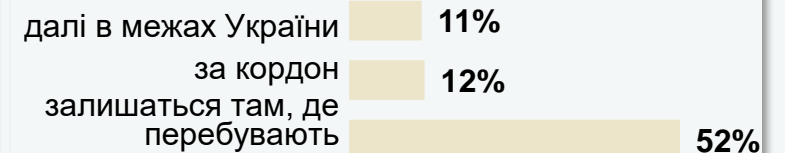


47%



**38%** хтось із сім'ї служить зараз у силах безпеки та оборони (ЗСУ/Територіальна Оборона)

**Мають намір переміститися ...**

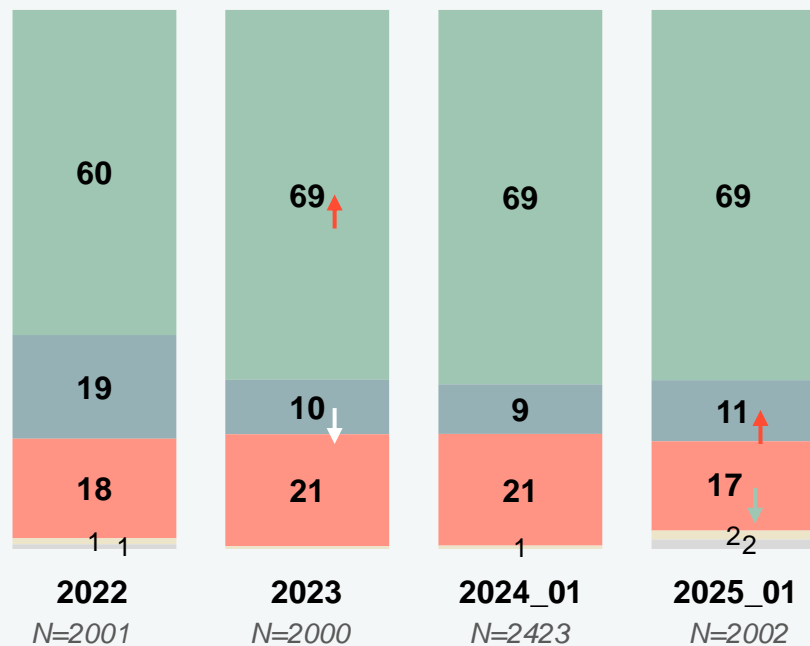


База: всі респонденти, N=2002

# ПЕРЕМІЩЕННЯ ЧЕРЕЗ ПОВНОМАСШТАБНУ ВІЙНУ

## Дії у зв'язку з повномасштабною війною

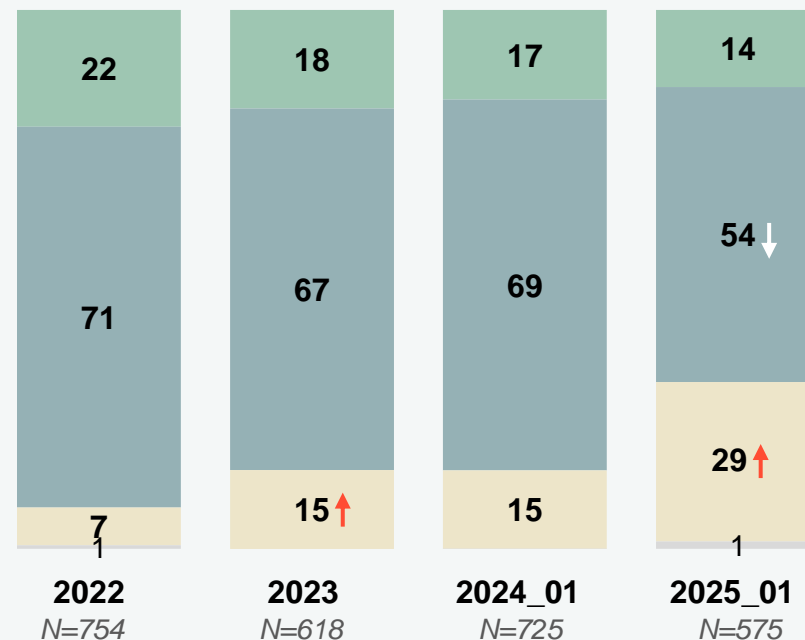
- Залишилися у своєму постійному місці проживання
- Покинули своє постійне місце проживання
- Переїжджали, проте вже повернулися додому
- Наразі перебувають у складі ЗСУ / ТрО
- Важко відповісти / відмова від відповіді



База: всі респонденти

## Напрямки переміщення

- Інший населений пункт в межах області
- Інша область
- За кордон
- Важко відповісти / відмова від відповіді

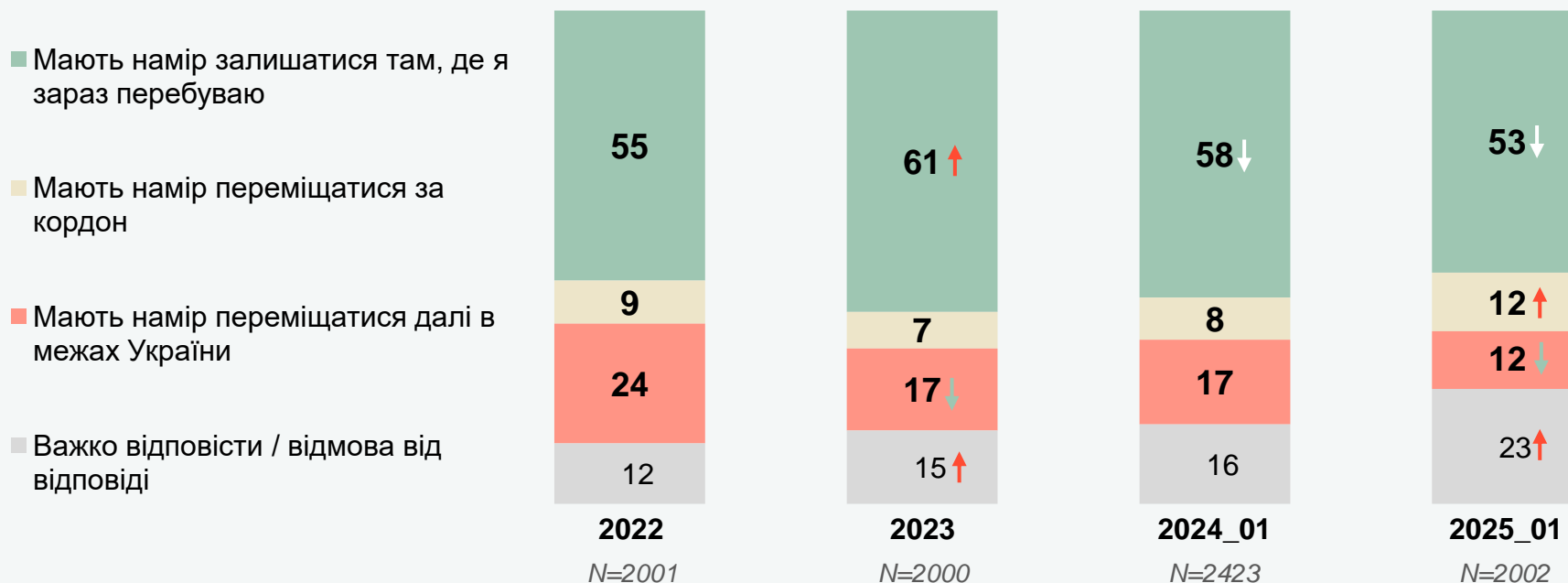


База: респонденти, які здійснювали переміщення через повномасштабну війну

Яка з наведених нижче фраз найкраще відображає ваші дії у ситуації війни росії проти України (після 24 лютого 2022 року). Куди ви переїжджали після початку повномасштабного вторгнення (після 24 лютого 2022 року)? (якщо ви переїжджали декілька разів, виберіть варіант, де залишалися найдовше)



# РЕЛОКАЦІЯ У РАЗІ ЗАГОСТРЕННЯ



Дані у %

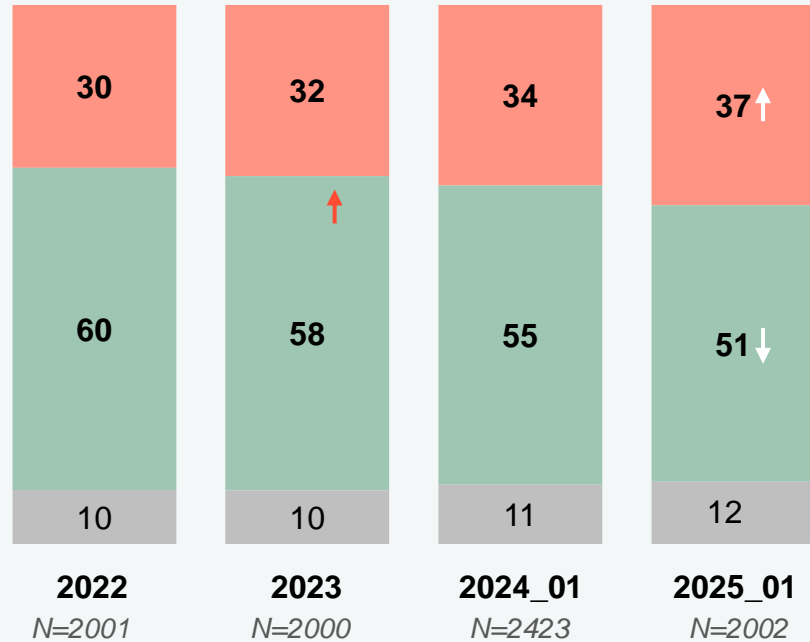
База: всі респонденти

Чи маєте ви намір у разі загострення ситуації переміститися далі, виїхати за кордон або залишатися там, де зараз перебуваєте?

# НАЯВНІСТЬ У СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ДІТЕЙ

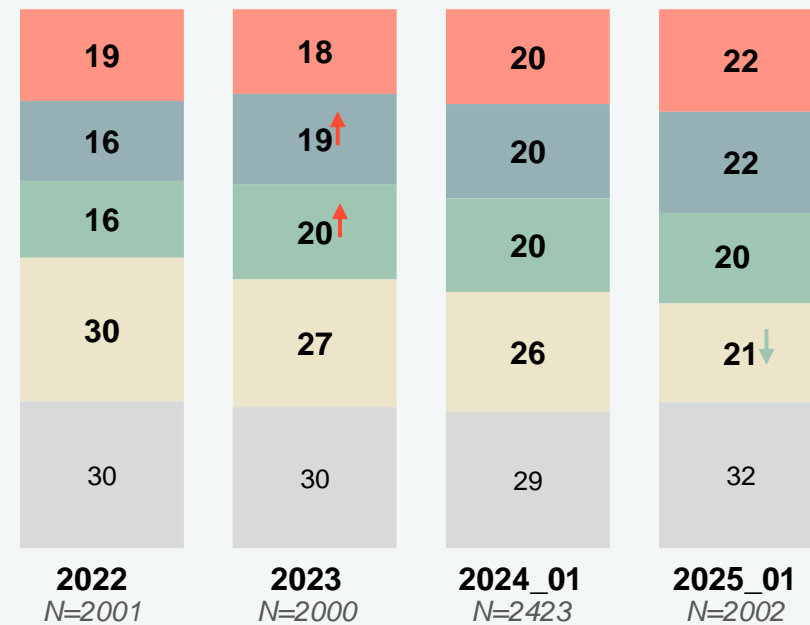
## Наявність членів сім'ї, які служать

- Мають члена сім'ї, який наразі служить в силах безпеки та оборони
- Не мають члена сім'ї, який наразі служить
- Важко відповісти / відмова від відповіді



## Наявність дітей у сім'ї

- Не мають дітей
- 18 років і старше
- 12 - 17 років
- 6 - 11 років
- До 6 років



Дані у %

База: всі респонденти

Чи хтось із вашої сім'ї служить зараз у силах безпеки та оборони (Збройних силах України чи Територіальній Оборони тощо)? Чи маєте ви дітей?



# Дякуємо!

Гарних результатів!

ТИ ЯК?  
СТІЙКІСТЬ

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

