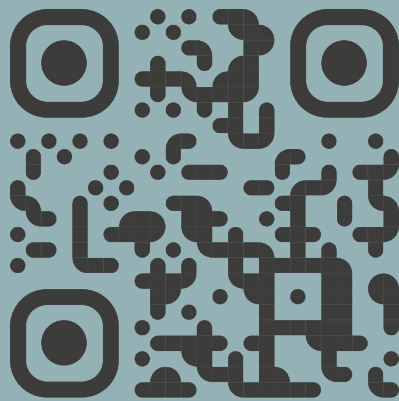


ТИ ЯК?

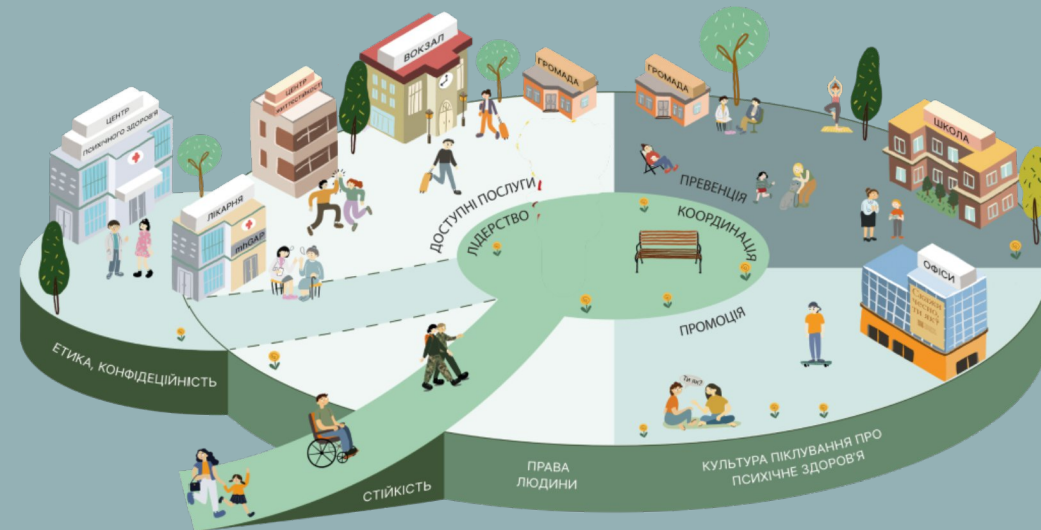
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Всеукраїнська
програма ментального
здоров'я «Ти як?»



HOWAREU.COM

Маршрути послуг з ментального здоров'я у Менській громаді



Де та як знайти корисні сервіси,
що можуть бути потрібні кожному

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



2025 рік

«Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді» - це універсальний посібник для кожного жителя громади. В одному виданні зібрана інформація про всі послуги з ментального здоров'я на території.

За потреби, кожен зможе знайти саме те, що йому потрібно, зв'язатись з надавачем послуг та її отримати.

Створенню цього довідника передували аудит та картування послуг з ментального здоров'я в громаді. Тому вся інформація, що тут представлена є актуальною та пройшла відповідну верифікацію.

Впевнені, що цей посібник стане корисним для кожного. Звісно, необов'язково, що всім знадобляться ці послуги, але знати, де та як їх знайти має право кожен.

Адже повномасштабна війна і те, що через неї переживає кожен українець та українка, є потенційно травматичним досвідом. Те, що ми проходимо зараз як суспільство, фахівці називають колективною травмою. Тому саме зараз ми теж потребуємо стійкості, щоби вистояти. Зберегти себе. Зберегти власне ментальне здоров'я. Це те, що має своїм фокусом Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

«Маршрути послуг з ментального здоров'я в громаді» - це саме дороговказ стійкості, який завжди під рукою.

З питань використання довідника можна звертатися до консультанта Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у Менській громаді Чернігівської області за телефоном 0639542594 або електронною поштою: cprradamena@ukr.net

Сторінка для нотаток

«Маршрути послуг з ментального здоров'я у Менській громаді» — це універсальний посібник, створений для кожного жителя громади. У ньому зібрано всю необхідну інформацію про послуги з ментального здоров'я, доступні на території громади.

Завдяки цьому посібнику кожен може знайти потрібну послугу, зв'язатися з надавачем і отримати допомогу.

Що містить посібник?

Контакти установ, які надають послуги у сфері ментального здоров'я, соціального захисту, охорони здоров'я, освіти, культури, молоді та спорту.

Інформацію про підтримку ветеранів.

Дані про цифрові інструменти та неурядові організації (NGO), що працюють у сфері психічного здоров'я.

Для кого цей посібник?

Для всіх жителів громади, які потребують допомоги чи консультацій.

Для родин військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб (ВПО), молоді, дітей та інших категорій населення.

Соціальний захист

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

«Менський міський
центр соціальних
служб» Менської
міської ради

Послуги соціальної підтримки та психологічного відновлення: фахова підтримка у складних ситуаціях, орієнтація у доступних соціальних і психологічних послугах громади; супровід родин у складних обставинах; підтримка опікунських та прийомних сімей; екстрена (кризова) допомога; захист інтересів та медіація; профілактика ментального вигорання та криз; гуманітарна та натуральна допомога.

м. Мена, вулиця
Семашка, 8,
chaikimena@gmail.com

(04644) 3-10-07;
2-11-33

Менський
територіальний
центр надання
соціальних послуг
Менської міської
ради

Соціальна згуртованість та покращення ментального здоров'я; забезпечення постійного догляду осіб, які потрапили у складні життєві обставини (сжо); закриття базових потреб осіб у сжо за їх безпосереднім місцем проживання.

м. Мена, вулиця
Титаренка Сергія, 7
tercentrmena@cg.gov.ua

0933498360;
0959138142

Центр
життєстійкості
Менської ТГ, БО
«БФ «Карітас
Чернігів»

Психологічна підтримка, консультації, допомога у зниженні стресу та тривожності, розвиток навичок самопомогі та спілкування, емоційне розвантаження та практичні рекомендації

м. Мена, вулиця Сергія
Титаренка, 9
vm.stradomska_chernihiv
@db.caritas.ua

050 860 57 38

Служба у справах
дітей Менської
міської ради

Соціальна підтримка, захист інтересів дітей

м. Мена вулиця Героїв
АТО, 6
ssdradamena@cg.gov.ua

066 356 11 60

Охорона здоров'я

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

Комунальне
некомерційне
підприємство
«Менський центр
первинної медико-
санітарної допомоги»
Менської міської ради

Проведення скринінгу на виявлення розладів психічного здоров'я, надання екстренної психо-соціальної допомоги у разі гострої стресової реакції, ведення пацієнтів з ПНПР-розладами із застосуванням фармакотерапії, видача направлення до лікаря-психіатра, підвищення обізнаності населення щодо збереження психічного здоров'я

м.Мена
вул.Шевченка,76;
с-ще Макошине
вул.Зарічна,11;
с.Бірківка вул.Миру,44

464433450

mena_cpmsd@ukr.net

КНП «Менська
міська лікарня»
Менської міськолї
ради

Забезпечення психологічного супроводу пацієнтів на шляху відновлення втрачених чи порушених функцій організму за пакетом 54 ПМГ «Реабілітаційна допомога дорослим і дітям у амбулаторних умовах». Забезпечення психологічної підтримки паліативних пацієнтів та їх близьких, допомога при адаптації до діагнозу, кризове консультування родини в процесі переживання горя за пакетами ПМГ 23 «Стаціонарна паліативна медична допомога дорослим та дітям» та 24«Мобільна паліативна медична допомога дорослим та дітям»

м. Мена вул. Шевченка,
61
Menacrl@ukr.net

0464421651
0464421916

Центр ментального
(психічного) здоров'я
КНП «Чернігівська
обласна дитяча лікарня»
ЧОР

Простір, де дитині допоможуть повернути внутрішню силу! Центр здійснює професійну турботу: від первинної діагностики й консультацій дитячих спеціалістів до індивідуального супроводу, психологічної корекції та повернення емоційної стійкості

м. Чернігів, вул. Пирогова 16

380635618898

Освіта

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

Менський опорний
ЗЗСО I-III ступенів
ім. Т.Г. Шевченка

Психологічне забезпечення освітнього процесу, психологічний супровід, психологічна діагностика та аналіз динаміки психічного, розумового і соціального розвитку здобувачів освіти; психологічний супровід адаптації до умов освітнього процесу; реалізація розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм, консультативна допомога всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання здобувачів освіти, особистісного та професійного розвитку

м.Мена, вул. Чернгівський
шлях, 11
menski.registrator@gmail.com

04644 2-12-75,
04644 2-19-06

Опорний заклад
Менська гімназія

Психологічний супровід та психоемоційна підтримка, збереження і розвиток психічного здоров'я дітей, просвітницька, діагностична, профілактична та корекційна робота, консультування, профілактика емоційного вигорання педагогів, запобігання та протидії булінгу

м.Мена, вул. Шевченка, 56
postanna1988@gmail.com

04644 2-18-09
967696009

Комунальна установа
«Менський
інклюзивно-
ресурсний центр»
Менської міської
ради

Діти з особливими освітніми потребами можуть отримати комплексну оцінку розвитку та корекційно-розвиткові послуги: індивідуальні та групові заняття з психологом, логопедом, дефектологом та реабілітологом

м. Мена, вул. Титаренка
Сергія, 9
rmpkmena@ukr.net

095 5484804

Ветеранська політика

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

Сектор з питань сім'ї та ветеранської політики
Відділу соціального захисту населення та охорони здоров'я
Менської міської ради

Психологічна підтримка, консультації; групи
взвмопідтримки родин зниклих безвісти та членів родин
загиблих; група підтримки ветеранів

м. Мена, вул Героїв
АТО, 6 каб. 14-15
vszradamena@cg.gov.ua

(0462) 73-02-35

Менський
територіальний
центр надання
соціальних послуг
Менської міської
ради

Допомага захисникам повернутися до цивільного життя,
оформлювати статус, отримувати пільги, житло, медичну
реабілітацію, роботу та юридичну підтримку

м. Мена, вулиця
Титаренка Сергія, 7
pmpkmena@ukr.net

0933498360;
0959138142

Військові капелани
15 армійського
корпусу

Капелани допомагають військовим, ветеранам та їхнім
родинам впоратися зі стресом, втратою або тривожними
думками. Забезпечують духовну підтримку та долучаються
до благодійної допомоги.

м. Мена, вул
Героїв АТО, 6 каб.
15

0978453827

Комунальна установа
«Чернігівський
обласний центр
ветеранів війни»
Чернігівської
обласної ради

Комплексна реабілітація ветеранам війни, членам їхніх
родин та сім'ям загиблих воїнів (без можливості
перебування на стаціонарі). Психосоціальна підтримка.

м. Чернігів,
вул. Ганжівська, 8

0462) 93-69-10
(068) 271-82-44

Культура, мистецтво, релігія

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

Комунальний заклад
"Менська публічна
бібліотека" Менської
міської ради

Проведення заходів направлених на психосоціалізацію та зміцнення ментального здоров'я користувачів закладу (книготерапія, кінотерапія, майстер класи, ігрові та розвиваючі бібліоустрічі, просвітницька діяльність)

м. Мена, вул. Героїв
АТО,3
pyblichna.biblioteka.mena
@gmail.com

38(04644)33034

Комунальний
заклад "Центр
культури та
дозвілля молоді"
Менської міської
ради

Підтримка ментального здоров'я через створення безпечного простору для спілкування, емоційного розвантаження та творчого самовираження

м. Мена, вул. Героїв
АТО, 10
ckdm@ukr.net

464 431 848
0633494584

Комунальний
заклад "Менська
дитяча мистецька
школа" Менської
міської ради

Турбота про ментальне здоров'я. Інструмент для вираження емоцій, переживань, музична освіта. Організована робота відділів: фортепіано, народний, духовий, струнний, вокальний

м. Мена, вул. Героїв
АТО,14
menadmh02@gmail.co
m

(04644) 2-48-27

Молодь та спорт

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

Комунальний заклад
позашкільної освіти
«Менська дитячо-
юнацька спортивна
школа» Менської
міської ради

Збереження ментального, фізичного здоров'я, освіта у сфері спорту та відпочинку. Організована робота за такими видами порту : легка атлетика, футбол, баскетбол, вільна боротьба , панкратіон, пауерліфтинг

м. Мена, вул.
Шевченка,56
d.konovalenko60
@gmail.com

044 2-11-01,
044 2-24-37

Комунальний заклад
позашкільної освіти
«Менський центр
дитячої та юнацької
творчості» Менської
міської ради

Соціально-педагогічна підтримка учасників освітнього процесу. Психоемоційна підтримка. Функціонують гуртки за науковоехнічним, колого-натуралістичним, фізкультурно-спортивним, туристсько-краєзнавчим, спортивним, художньо-естетичним, гуманітарним напрямом.

м. Мена вул. Семашко,1
oksana2003m@gmail.com

634067486

Молодіжний простір
«Ko_Laba»

Безпечний простір для комунікації і нетворкінгу, Майстер-класи з дизайну, анімації, пикладного мистецтва, терапія екологічною свідомістю та працею (Апсайклінг). Інтелектуальне розвантаження та подолання тривожності, групова динаміка та командна підтримка.

м. Мена, вул.
Героїв АТО 10
ckdm@ukr.net

464 431 848
0633494584

NGO-неурядові організації

Заклад, установа, що надає послуги	Види послуг/ сервісів	Адреса/ ел.пошта	Телефони
Громадська організація "Спілка жінок Менщини"	Проведення заходів на перезавантаження, переключення, покращення психоемоційного стану, заспокоєння. Майстер-класи, прогулянки еко-стежками, садівництво, городництво, толоки	с. Максаки, вул. Гоголя, 17. menakapratu@gmail.com	666916306
Громадська організація "Добрі Ініціативи Менщини"	Захист прав і інтересів жителів Менської територіальної громади., задоволення суспільних інтересів, підтримка соціальної політики. Працюють над розбудовою просторів для корекційно-розвивальних занять та психологічного розвантаження.	м. Мена, вул. Нове Життя 118 dimmenshchyny@ukr.net	(066)4083529
Корюківська районна організація Товариства Червоного Хреста	Комплексна гуманітарна допомога та підтримка (психологічна, соціальна) усім тим, хто найбільше її потребує	м.Корюківка, вул.Шевченка,60 cn@redcross.org.ua	063) 155 -60- 93
Чернігівська обласна організація Товариства Червоного Хреста України	Безкоштовні послуги у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) для ВПО, сімей військовослужбовців, постраждалих від обстрілів та вразливих категорій населення.	м.Чернігів, вул. 1-ї Танкової Бригади, 11 cn@redcross.org.ua	(04622) 4-00-92

Інші послуги з ментального здоров'я

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

Безпечний простір
для жінок та дівчат

Допомога місцевим жителям (зокрема жінкам, дівчатам та родинам) відновити ментальне здоров'я, подолати наслідки війни, а також захистити тих, хто постраждав від домашнього або гендерно зумовленого насильства

м. Мена вул. Троїцька
13

04644 3-10-07, 2-11-33

chaikimena@gmail.com

Неформальний
освітній простір
для дітей та молоді
«Вулик»

Психосоціальна підтримка, зниження рівня стресу та побудова стійкої спільноти через арттерапію та творче розвантаження, соціалізацію та адаптацію молоді(групи взаємопідтримки), емоційне розвантаження завдяки дозвіллю. Розвиток резильєнтності, цифрова та освітня інклюзія, як засіб зниження тривоги

с. Стольне, вул. Миру,
15
stolne.school@gmail.com

(04644)45440

Відділення
амбулаторної
реабілітації КНП
«Менська міська
лікарня»

Повернення душевного спокою, подолання стресу та адаптацію до життя після важких подій (хвороб, травм чи бойового досвіду)

м.Мена
вул.Шевченка, 61
menacrl@ukr.net

0464432102

Центр підтримки
родин

Безбар'ерна реалізація для дітей з інвалідністю.
Перезавантаження, нові навички, покращення самопочуття і можливість самовиразитися

м. Мена вул. Сергія
Титаренка, 9

(04644)2-12-75,
(04644)2-19-06

Цифрові інструменти

Заклад, установа,
що надає послуги

Види послуг/ сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефони

Урядова «Гаряча лінія»

Гаряча лінія кризової
підтримки від
Українського
ветеранського фонду
Мінветеранів.

Першомоментна допомога для ветеранів війни, їхніх
родин та всіх українців у складних ситуаціях.

15-45
цілодобово, дзвінки
безкоштовні

0 800 33 20 29

Благодійний фонд
«Карітас Чернігів»

Комплексна допомога для відновлення внутрішнього
ресурсу, подолання стресу та адаптації до нових
життєвих обставин. Послуги доступні для ВПО, родин
військовослужбовців, людей, які постраждали від
бойових дій, та інших вразливих категорій населення.
Професійна допомога дорослим у подоланні
тривожності, панічних атак, депресивних станів та
наслідків психотравмуючих подій

м.Чернігів: вул.
Любецька, 52
chernihiv.caritas@gmail.co
m

0671937909
0960943235

Міжнародний
благодійний фонд
«Українська фундація
громадського здоров'я»
(МБФ «УФГЗ»)

Захищає права людини, покращує здоров'я та надає
соціальну й психологічну допомогу вразливим групам
населення

м.Київ вул. Євгена
Чикаленка (Пушкінська),
45/2, оф.16, 30,
nfo.ukraine@healthright.org

38 (044) 234-04-98
38 (044) 234-04-78

Мапа надавачів послуг з
психосоціальної
підтримки та
психічного здоров'я
Чернігівської
області

[https://upsz.cg.gov.ua/ind
ex.php?id=522568&tp=0](https://upsz.cg.gov.ua/ind
ex.php?id=522568&tp=0)