

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



Ілюстрація: Ольга Дегтярьова

...РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ

Залишайся стійким Підтримуй інших

Ментальне здоров'я – це стан добробуту, при якому людина може реалізувати свій потенціал,

правлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

МОМЕНТИ
СТІЙКОСТІ
ЩОДЕНЬ



ПРИВІТ!
Я МОМЕНТАЛ — КРАСУН ТА ЕМПАТ.



Моментал
Застосунок для турботи про себе
Ставте себе на місце
людини



БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...ПРИЙМАТИ ЛЮДЕЙ
ТАКИМИ, ЯКІ ВОНИ Є

Словник

Захворювання, порушення, синдроми та розлади ×Неправильно

ПТСР-ник, Травматик

✓Правильно

Людина з ПТСР, Людина з посттравматичним стресовим розладом

Раса, етнічна чи національна належність

✓Правильно

Темношкірий чоловік, Темношкіра жінка

×Неправильно

Чорний, Негр, Кольоровий

Різні соціальні групи

×Неправильно

Бомж, Безхатько, Безхатченко

✓Правильно

Бездомна людина / особа, Людина без постійного місця проживання, Людина без домівки

Запитайте людину

Якщо ви не знаєте, як звернутися чи як правильно назвати певну ознаку людини у діалозі / інтерв'ю / статті, запитайте саму людину, як вона хоче, щоб до неї звертались. Перепитати й уточнити не соромно, навпаки, — це прояв уваги й тактовності.

Інвалідність

×Неправильно

Інвалідний візок, візок, візочок, інвалідне крісло ✓Правильно

Крісло колісне



Словник

Неправильно

- Інвалід

- Сліпа

- Сурдопереклад

- Пенсіонер

- Даун

- Інвалідний візок, інвалідне крісло •

Маломобільні люди

- Глухий, глухонімиий

Крісло колісне

- Маломобільні групи населення
- Людина з порушенням слуху,
нечучий/нечуюча

Правильно

- Людина з інвалідністю
- Людина, з порушенням зору, незряча •

Переклад на жестову мову

- Людина старшого віку
- Людина з синдромом Дауна •

Дотримуйтесь

- Для безбар'єрної мови є таке просте правило, яке звучить так: «спочатку говоримо про людину, а не про її риси».

Тобто у фразах та висловах спочатку згадуйте людину, а далі вже її ознаки, якщо це потрібно.

- Наприклад, людина з інвалідністю, людина з ДЦП, людина з синдромом Дауна. Якщо ж ми говоримо, наприклад, «інвалід», ми по суті знеособлюємо людину, зводимо її особистість до якоїсь одної характеристики. Але насправді ж це не так.

- Усі ми значно більше, ніж якась одна ознака.

•

Рукостискання з людиною, яка має протез руки, є цілком природним і прийнятним. Зазвичай така людина сама ініціює жест, простягаючи руку. Однак, якщо рукостискання хочете ініціювати ви самі, краще запитати дозволу. Можна сказати: «Чи зручно вам потиснути руку?» Протез у цьому випадку слід сприймати як частину її тіла, і діяти так, як це відбувається у звичайному спілкуванні.

- Повсякденні труднощі, з якими стикаються люди з протезами, залежать від типу протеза, рівня адаптації та середовища. Є

люди, які настільки добре користуються протезами, що практично не відчують бар'єрів: вони бігають, займаються спортом і живуть активним життям.

- Під час розмови не варто акцентувати увагу на протезі чи ампутованій кінцівці, оскільки це може створити відчуття незручності або зосередити бесіду на аспектах, які людина не бажає обговорювати.