

<https://doi.org/10.15407/np.74.090>
УДК 027(477):021.1:613.86]“364”

Ірина Беззуб,

науковий співробітник,
Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського
Голосіївський просп., 3, Київ, 03039, Україна
e-mail: irabezzub@ukr.net
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3561-5991>
Web of Science Researcher ID: GNP-5437-2022

Юрій Беззуб,

старший викладач,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, 04053, Україна
e-mail: y.bezzub@kubg.edu.ua
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8259-4978>
Web of Science Researcher ID: GNM-9515-2022
Scopus Author ID: 57218449833

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я – СТРАТЕГІЧНИЙ НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ БІБЛІОТЕК УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Розглянуто роль бібліотек України в підтримці ментального здоров'я громадян в умовах російсько-української війни. Узагальнено напрями та форми діяльності бібліотечних установ з інформаційно-ресурсного забезпечення, безпосередньої комунікації та практичної психосоціальної підтримки населення у процесі створення вітчизняної системи охорони ментального здоров'я. Доведено, що комплекс інформаційно-комунікаційних послуг, упровадження інноваційних методик (бібліотерапії, арт-терапії), співпраця з психологами роблять бібліотеки важливим складником підтримки ментального здоров'я.

Ключові слова: бібліотека, ментальне здоров'я, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», психосоціальна підтримка, бібліотерапія, арт-терапія.

З початком повномасштабної війни РФ проти України особливо загострилася проблема захисту ментального здоров'я людей у нашій

країні. Участь у бойових діях, перебування в окупації, у прифронтовій зоні під постійними ракетно-артилерійськими і бомбовими обстрілами, вимушене переселення в інші регіони або країни та пов'язані з цим втрата домівки, роботи, усталеного комфортного середовища, побутові негаразди, фінансові труднощі, соціальна ізоляція, невпевненість у майбутньому, тривога за рідних та близьких значно збільшують уразливість українців до психосоціального стресу, сприяють поширенню посттравматичних стресових розладів, депресій, тривожності. Відповідно, зросла необхідність психологічної допомоги для травмованих війною людей. За попередніми прогнозами, внаслідок війни психологічної підтримки різної інтенсивності потребуватимуть близько 15 млн людей в Україні, серед яких 1,8 млн військових та ветеранів, 7 млн людей старшого віку, близько 4 млн дітей та підлітків. Водночас близько 3–4 млн українців матимуть певні розлади психічного здоров'я помірної або важкої форм [1].

Наголосимо, що нині проблема ментального здоров'я є досить актуальною не лише для України, а й для всієї світової спільноти. Проведене британською компанією Alligator Digital на замовлення третього Саміту перших леді та джентльменів дослідження в 11 країнах світу підтвердило, що збереження ментального здоров'я перебуває в першій п'ятірці викликів сьогодення [2].

Зважаючи на це, породжена війною потреба поглиблення обізнаності населення України з можливостями захисту ментального здоров'я зумовлює активне включення бібліотек у вирішення проблеми різними шляхами – наданням інформації і ресурсів, поширенням знань, забезпеченням практичної соціальної підтримки тощо.

Виклики і впливи війни на психічне здоров'я українців вже стали об'єктом наукових досліджень. Наприклад, окремі аспекти проблеми розробляли Л. Котлова, І. Пеша (підтримка психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни), В. Полякова, І. Коваленко (особливості психологічної допомоги освітянам в умовах війни), В. Вишньовський, Л. Карамушка, Т. Карамушка, Н. Могильова (збереження психічного здоров'я та процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни), О. Ткачишина (психічне здоров'я

різних категорій населення в умовах війни та його збереження; організація психологічної допомоги) та інші.

У статті використано тематичну інформацію з бібліотечних сайтів, блогів, сторінок у соцмережах. Важливим джерелом для аналізу та узагальнення актуальних відомостей також стали матеріали відповідних бібліотечних заходів – онлайн-зустрічей, конференцій, майстер-класів, круглих столів тощо.

Мета статті – дослідити роль бібліотек України у громадах як лідерських немедичних установ, що посідають помітне місце у сфері підтримки громадського, зокрема ментального, здоров'я.

Набутий досвід участі бібліотек у промоції здоров'я в Україні є досить успішним. На переконання заступника міністра охорони здоров'я України І. Кузіна, залучення бібліотек може мати найбільший вплив саме у справі надання первинної психологічної допомоги, профілактики хронічних і неінфекційних захворювань і та ін. [3]. У 2020 р. між ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України», БФ «Бібліотечна країна» та Українською бібліотечною асоціацією підписаний Меморандум про співпрацю у справі промоції здорового способу життя та свідомого ставлення до здоров'я через бібліотечну мережу України. Наслідком спільного документа став проєкт «Охорона здоров'я та профілактика захворювань через бібліотеки та літературу», впроваджуваний БФ «Бібліотечна країна» за підтримки українсько-швейцарської програми «Діємо для здоров'я». Його реалізація доводить важливу роль бібліотек у профілактиці здоров'я, насамперед як центрів зосередження інформаційних матеріалів та осередків безпосередньої комунікації з населенням. Відповідно, зростає і роль бібліотек як місць підтримки ментального здоров'я.

За визначенням ВООЗ, ментальне (психічне) здоров'я – це стан добробуту, за якого кожна людина може реалізувати свій потенціал, упоратися із стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя своєї спільноти [4]. Регулярне піклування про власне ментальне здоров'я є такою ж базовою потребою кожної людини, як і турбота про фізичне здоров'я. Важливо усвідомлювати, що ментальне здоров'я нації є потенціалом розвитку держави, адже від психічного здоров'я залежать не тільки особливості життя конкретної людини, а й можливість та ефективність виконання нею

соціальних ролей і функцій, її внесок у розвиток суспільства. Отже, підтримка ментального здоров'я громадян стала одним із пріоритетних завдань державної політики.

У березні 2023 р. з ініціативи першої леді України О. Зеленської стартувала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», спрямована на створення якісної системи послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвитку культури піклування про ментальне здоров'я з використанням накопиченого вітчизняного і світового досвіду. Програма реалізується в Україні за підтримки ВООЗ. Для її реалізації створено спеціальний вебсайт і відкрито сторінки в соціальних мережах Facebook, Instagram, Telegram, Viber та ін., на яких запропоновано методики і техніки психологічної самодопомоги та взаємної підтримки (<https://howareu.com>). Перспективним напрямом для нових ініціатив з надання психологічної допомоги визнано психологічне просвітництво.

За результатами четвертої хвилі всеукраїнського дослідження, проведеного у грудні 2024 – січні 2025 р. компанією 4Service у межах Програми «Ти як?» (дослідження проводиться з 2022 р.), рівень задоволеності людей в Україні власним психологічним станом продовжує знижуватися. Якщо у 2022 р. він становив 41 %, то на початок 2025 р. знизився до 36%. Сильний стрес відчувають 83 % українців; 78 % з них пов'язують це з повномасштабною війною. Фінансові труднощі турбують 52 %, а соціально-політична ситуація викликає занепокоєння у 47 % респондентів. 71 % українців відчувають потребу в психологічній підтримці (у 2022 р. таких було 41%). Частка тих, хто вже звертається до психологів чи психотерапевтів, зросла з 7 % у 2022 р. до 17 % у 2025 р. Людей, які категорично не хочуть звертатися по допомогу, у 2025 р. стало майже вдвічі менше – 22 % проти 46 % у 2022 р. [5].

Серед опитаних українців залишаються високими рівні тривожності та напруженості (58 %), погіршення сну (50 %), виснаженості (49 %), поганого настрою (49 %), емоційної нестабільності (45 %), роздратування чи злості (44 %). Результати дослідження свідчать, що найбільше довіряють у питаннях ментального здоров'я професійним психологам та психотерапевтам, як під час особистих консультацій (32 %), так і на безкоштовних гарячих лініях (24 %) [5].

Респонденти вказують на потребу покращення доступу до послуг з ментального здоров'я (66 %) як основний пріоритет для цієї сфери. Велика увага у відповідях респондентів також приділяється необхідності набуття навичок самодопомоги та першої психологічної допомоги (59 %), отримання більшої інформації через онлайн-ресурси, тренінги та курси (54 %). Ці дані корелюються з першочерговою орієнтацією респондентів на самодопомогу в питаннях ментального здоров'я [5].

86 % українців вважають, що тему ментального здоров'я треба обговорювати більше (на початку 2024 р. так вважали 75 %). Це свідчить про суттєве зростання запиту на інформацію щодо ментального здоров'я. 41 % респондентів у 2025 р. зазначили, що в їхньому середовищі стали більше говорити про ці проблеми (на початку 2024 р. таких було 35 %). За даними опитування, простежуються позитивні зміни у ставленні суспільства до теми ментального здоров'я. На початок 2025 р. цей показник зріс із 27 % до 35 % [5].

Для кращого усвідомлення потреб населення в послугах системи ментального здоров'я в межах Всеукраїнської програми «Ти як?» проведено аудит ресурсів системи надання послуг «Потреби населення у послугах сфери психічного здоров'я», на сторінках якого можна дізнатися про фактори ризику для різних верств населення, їхні потреби та досвід, що допоможе планувати роботу з цими групами і визначити найбільш ефективні стратегії їх підтримки [6].

Звернення до спеціалізованої психологічної допомоги не є вичерпним шляхом піклування про ментальне здоров'я. Велику роль у цьому відіграє самодопомога: спілкування, хобі, медіа тощо.

У реалізації завдань збереження ментального здоров'я людей і спільнот бібліотеки відіграють особливу роль. Багато українських книгозбірень стали учасницями різноманітних проєктів із психологічної реабілітації та збереження ментального здоров'я населення в умовах війни. Зокрема в містах, що постраждали від війни, бібліотечні установи організовують інформаційні центри, де люди можуть отримати доступ до матеріалів про психічне здоров'я, консультації фахівців, знайти контакти служб психологічної допомоги тощо.

За результатами соціологічного дослідження «Читання під час війни: інтереси, потреби, можливості» (2023) Національної біблі-

отеки України імені Ярослава Мудрого, у межах якого було проведено опитування бібліотекарів сільських, селищних та міських публічних бібліотек про вплив російської збройної агресії, найчастіше до бібліотек користувачі йдуть, щоб «психологічно розвантажитися» – 72,3 % відповідей. Серед інших мотивів звернення опитані відзначили довоєнну звичку читати – 55,5 %, самоосвіту – 48,3 % [7]. Як виявило обласне соціологічне дослідження «Читання як терапія для бібліотекарів під час війни», яке провела Обласна універсальна наукова бібліотека (ОУНБ) ім. Д. І. Чижевського в м. Кропивницький, через війну 44,8 % респондентів читають книги, щоб відволіктися від трагічних реалій; 41,1 % – щоб відновити душевний спокій; 16,7 % – щоб подолати страх та розпач (<https://surl.gd/jagcfm>).

Державні інституції розглядають бібліотеки як одні з ключових установ, своєрідні хаби з надання послуг у сфері піклування про ментальне здоров'я та відводять їм спеціальні завдання. Міністерство культури і стратегічних комунікацій України започаткувало проєкт «Мистецтво допомагати», мета якого полягає в наданні комплексної психосоціальної підтримки громадянам, сприянні формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я завдяки залученню фахівців закладів культури, мистецької освіти та бібліотек. Він включає три компоненти: 1) бібліотеки як простір для отримання психологічної підтримки, 2) навчання працівників та студентів закладів мистецької освіти, 3) створення відео-рекомендацій для відвідування культурних заходів [8].

Напрямок «Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки» є пріоритетним у згаданому проєкті й передбачає створення на базі бібліотечних закладів умов, у яких люди зможуть отримати психологічну допомогу. Для цього бібліотечні працівники мають опанувати техніки самодопомоги, першої психологічної допомоги в кризових ситуаціях та окремі арт-практики, які можна використовувати при проведенні заходів з психосоціальної підтримки та психоемоційного розвантаження. У проєкті беруть участь 15 бібліотек у шести регіонах – Київській, Житомирській, Львівській, Івано-Франківській, Тернопільській та Одеській областях. Навчальна програма проєкту розроблена Мінкультом спільно з ЮНЕСКО за фінансової підтримки Японії у співпраці з Координаційним центром

з психічного здоров'я Кабміну України. Фахівці створюють спеціальні програми для тренерів, які навчатимуть працівників бібліотек технік психосоціальної підтримки [9].

Для втілення програми 60 бібліотекарів із 32 публічних бібліотек України пройшли 5-денне очне навчання 21–25 жовтня 2024 р. у Києві та аналогічне 4–8 листопада 2024 р. у Львові. Теми тренінгів включали методи психосоціальної підтримки, інструменти самодопомоги, першу психологічну допомогу, профілактику професійного вигорання, психоемоційне розвантаження через творчість та читання, моделі співпраці в громаді для підтримки психічного здоров'я населення з урахуванням основних принципів травмаінформованого підходу, створення комфортного психосоціального простору в бібліотеці і т. ін. Команда проєкту надаватиме індивідуальні консультації учасникам для розв'язання конкретних кейсів та викликів, верифіковані інформаційні та навчальні матеріали, мапу перевірених сервісів для інформування та перенаправлення користувачів бібліотек [10].

Для створення комфортного інклюзивного середовища важливим є навчання бібліотечного персоналу основ підтримки ментального здоров'я в бібліотеках на курсах, тренінгах, семінарах, вебінарах, засіданнях круглих столів. Зокрема, в межах пілотного проєкту «Ментальне здоров'я: бібліотеки як простір психосоціальної підтримки» проведено вебінар «Обмін досвідом бібліотек», де обговорювалося створення ресурсних куточків, відкриття просторів та залучення цільових аудиторій, що потребують психосоціальної підтримки, досвід залучення партнерів до роботи бібліотек, плани роботи на 2025 р. [11]. Автори вебінару для бібліотекарів «Організація безпечного психосоціального простору на робочому місці» презентували посібник «Проживайте свою силу» для розгортання психосоціального простору в бібліотеці (<https://surl.li/wnwhsu>).

У роки російсько-української війни склалася практика проведення бібліотеками заходів обласного рівня з проблем ментального здоров'я. На базі Сумської обласної бібліотеки для дітей (ОБД) відбувся вебінар «Створення безпечного емоційного простору в бібліотеці для дітей» за участю 33 бібліотек області та понад 50 фахівців спеціалізованих бібліотек для дітей та публічних бібліотек

Сумщини (<https://surl.li/uvkbje>). Сумська ОУНБ провела обласний онлайн-семінар «Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки жителів громади» (<https://library-shostka.com.ua/post/886849/>); Житомирська обласна бібліотека для дітей та юнацтва (ОБДЮ) – семінар «Політика безбар'єрності. Інклюзія. Ментальне здоров'я» (<https://surl.li/olwtrwu>). В Івано-Франківській ОУНБ ім. І. Франка працювала школа менеджера «Ментальне здоров'я та безбар'єрність – нова стратегія розвитку бібліотек» для директорів центральних публічних бібліотек області. Фахівці Обласного центру соціальних служб провели тренінг «Самодопомога Плюс» (<https://lib.if.ua/prof/?p=3107>). На базі Чернівецької ОУНБ ім. М. Івасюка відбувся онлайн-семінар для працівників публічних бібліотек територіальних громад області «Ментальне здоров'я та бібліотеки» за участю 38 бібліотечних фахівців області. Організатори продемонстрували проекти психосоціальної підтримки з арт-терапії, бібліотерапії, казкотерапії, хібукі-терапії для дітей і дорослих (<https://www.library.cv.ua/seminar-mentalne-zdorov-ya-ta-biblioteky.html>). Для працівників дитячих бібліотек на базі Волинської ОБД проведено методичний вебінар «Ментальне здоров'я – стратегічний напрям діяльності бібліотек» з циклу «Методичний бібліомайданчик» з презентуванням вебуроку «Як зберегти ментальне здоров'я дітей під час війни» (<https://biblioteka.volyn.ua/26-11-vebinar/>).

Одним з напрямів роботи бібліотек є створення ресурсної бази (книжкових, журнальних колекцій і виставок, збірок відеоматеріалів і електронних ресурсів та іншого) та надання користувачам доступу до різноманітних матеріалів з психології, психологічної самодопомоги та ментального здоров'я.

У рамках Всеукраїнської програми «Ти як?» у Чернігівській ОУНБ імені Софії та Олександра Русових була організована книжкова виставка «Крок за кроком. Як покращити ментальне здоров'я». Представлені українські і зарубіжні видання знайомили з методами подолання стресу, техніками релаксації та психологічної підтримки (список літератури – <https://surl.li/iqwnvd>).

Співробітники наукової бібліотеки Національного фармацевтичного університету в Харкові створили книжкову виставку «Ментальне здоров'я» (<https://lib.nuph.edu.ua/v%D1%96rtualna->

knizhкова-vistavka-mentalne-zdorovja/), Вінницької обласної наукової медичної бібліотеки – виставку «Психічне здоров'я особистості: проблеми збереження» (<https://vinmedlib.org.ua/images/Nata/psh.pdf>), Рівненської ОУНБ – коментовану книжкову виставку «Ментальне здоров'я в сучасних умовах» (<https://www.lib.rv.ua/sections/items/18645#gsc.tab=0>).

Хмельницька ОУНБ разом із партнерами організували тематичну книжкову виставку «Ментальне здоров'я: пізнай себе», на якій було презентовано 4 посібники з психологічної взаємодопомоги: «Як ти...» (як розмовляти з тими, хто втратив близьких), «Як ти, брате? Як ти, сестро?» (травматичний досвід та як про нього розмовляти), «Як ти, кохана(ий)? (як розмовляти, якщо ви на відстані), «Як ти, сонечко? (як розмовляти з дитиною під час війни) [12].

Ще одним важливим напрямом діяльності бібліотечних закладів у справі збереження ментального здоров'я в громаді є створення груп психологічної самодопомоги. Найбільш запитаними методиками в таких групах є творчі і захоплюючі види арт-терапії (лялькотерапія, бібліотекотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, ліплення, плетіння, в'язання, вишивка і т. ін.), лекції та воркшопи (заняття з освоєння практичних навичок), присвячені технікам подолання стресу та психологічних травм. В умовах війни така групова взаємодія сприяє зміцненню соціальних зв'язків, що особливо важливо для людей, які переживають втрати, вимушене переселення, посилює впевненість у собі та сприяє покращенню якості життя.

Розуміючи важливість колективної підтримки, бібліотеки співпрацюють із фаховими арт-терапевтами. У рамках проєкту «Подолання викликів воєнного часу арт-терапевтичними методами сучасного театру», який реалізує Театр сучасного діалогу за підтримки Global Fund for Children («GFC»), Полтавська ОУНБ імені І. П. Котляревського провела читання терапевтичної казки О. Михайлова «Хто живе у метро?» для дітей молодшого і середнього шкільного віку, їхніх батьків і всіх зацікавлених [13]. Бібліотека-філія для дітей 2-ї Чернігівської міської комунальної централізованої бібліотечної системи (ЦБС) реалізує арт-терапевтичний проєкт «Перетворимо біль війни на творчість» – цикл двотижневих майстер-класів для

дітей у літніх пришкільних таборах, спрямований на психологічно-емоційне розвантаження (<https://surl.li/zwmzwcw>).

У Луцькій Центральній бібліотеці для дітей щомісяця (з вересня 2023 р.) проводяться арт-терапевтичні заняття, скеровані на покращення емоційного стану мешканців та гостей міської громади, які модерує фахівчиня ДУ «Центр пробації» в Донецькій області, арт-терапевтка по роботі з кризовими станами та посттравматичними стресовими розладами, вимушена переселенка із Бахмута Ю. Цьоха. Проведено заходи на теми «Опанування страхів», «Керування страхами», «Позитивні зміни своїми руками», «Пісочна фантазія», «Мрію! Прагну! Досягаю!», «Я хочу! Я можу! Я буду!», «Секрети управління емоціями», «Як заспокоїтися мистецтвом» та інші. Афіші публікуються на фейсбук-сторінці Луцької ЦБ для дорослих та групи КЗ «Луцька міська централізована бібліотечна система» [14]. Бібліотека-студія ДіМ Луцької міської ЦБС стала одним із 12 створених у місті арт-терапевтичних центрів в умовах воєнного стану. Заняття в бібліотеці поєднують кілька методів арт-терапії: хоум-терапія, малювання, релакс-музичне звучання, психологічна розмова про майбутнє та інші [15].

У Центральній міській бібліотеці ім. М. Л. Кропивницького в Миколаєві майстрині культурно-мистецької асоціації «Арт-спокуса» провели майстер-клас для українських захисників і захисниць. Цього разу арт-терапія використовувалася як ефективний засіб відновлення психологічного балансу й адаптації військовослужбовців до мирного життя [16]. Відділ мистецтв Дніпропетровської обласної бібліотеки для молоді ім. М. Светлова також започаткував проєкт із арт-терапії для воїнів ЗСУ, які проходять реабілітацію у м. Дніпро. На думку фахівців, лікувальні можливості малювання можуть успішно використовуватися в лікуванні важких психологічних станів, контузій, нервових розладів [17].

Зануритися в мистецтво, виявити емоції і знайти внутрішню гармонію допомагають заняття в техніці Salt-арт на базі Миколаївської ОБЮ, на яких учасники створюють яскраві об'ємні зображення за допомогою солі та фарб (<https://surl.gd/qzfeut>). Арт-терапевтичний майстер-клас з малювання сіллю та фарбами проведено також у Хмельницькій ОУНБ, до якого долучилися родини ВПО та жителі

громади. Він став складовою частиною соціального проєкту «Хмельницький: гуртуймося задля Перемоги», який здобув першість у програмі «Громадські ініціативи» (<https://surl.li/phavas>).

В інклюзивній бібліотеці м. Запоріжжя стартував проєкт «Бібліохаб для кожного», який включає безоплатні арт-терапевтичні заняття для дітей 9–14 років, людей з інвалідністю, вимушених переселенців та інших категорій людей, які психічно постраждали від війни. Діятимуть дві арт-терапевтичні програми – «Бібліотерапія», яка передбачає використання літератури як інструменту для самоаналізу і покращення психологічного стану людини, та «Нейрографічна терапія», що об'єднує мистецтво та самопізнання, використовує малювання і графіку для з'ясування внутрішніх станів і вирішення психологічних проблем [18].

Бібліотерапію як метод покращення психічного здоров'я через читання відповідної літератури нині пропонують чимало українських бібліотек. Це можуть бути книжки на теми стрес-менеджменту, самопомочі, а також мотиваційні твори, які допомагають осмислити життєві труднощі. Читання такої літератури має лікувальний ефект для людей, які переживають травми війни.

Актуальність бібліотерапії в сучасних умовах обговорювалася на методичному онлайн-вебінарі «Бібліо-арт-терапія: крок до успіху бібліотеки» з циклу «Методичний бібліомайданчик» у Волинській ОБД (<https://surl.gd/kywsfm>).

У 2024 р. Миронівська бібліотека для дітей з бібліотерапевтичним проєктом «Шлях до рівноваги» стала одним із переможців грантового конкурсу «PROзростання» – пілотної програми, яку реалізує БФ «МХП – Громаді». Для переможців придбано спеціально підібрану літературу на 15 тис. грн з урахуванням вікових потреб дітей і підлітків. У читальній залі створено тематичний стелаж «Шлях до рівноваги» з книжками, що допомагають долати страхи, розуміти свої емоції та знаходити підтримку [19].

Львівська ОБД реалізує бібліотерапевтичний проєкт «Книго/сховище», покликаний надавати допомогу дітям і підліткам 6–14 років у зміцненні ментального здоров'я. У програмі: індивідуальні та групові консультації психолога, читання книжок, майстер-класи з арт-терапії – хібукі-терапії (державна програма Ізраїлю

з підтримки дітей, які пережили травматичні події, у тому числі пов'язані з війною), казкотерапії, природотерапії та ін. «Книго/сховище» є продовженням попередніх аналогічних проєктів бібліотеки – «Ковчег» і «Ковчег-2», спрямованих на психологічне розвантаження дітей-вимушених переселенців та їх адаптацію в місцевому середовищі [20]. За результатами проєкту «Ковчег» видано збірку матеріалів «Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту» (https://lodb.org.ua/assets/files/Book_2.pdf).

Для привернення уваги до проблем ментального здоров'я в часи війни Долинська центральна публічна бібліотека на своєму сайті пропонує користувачам відеогляд літератури «Живи на всі 100!» (<https://dcrb.net/news/my-obyrajemo-zdorovya-a-vy/>), а Полтавська ОУНБ імені І. П. Котляревського підготувала бібліопорадник «Ментальне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати» (<https://surl.li/jquxin>).

Окремі бібліотеки тісно співпрацюють з місцевими професійними психологами та психотерапевтами, організовуючи консультації для користувачів і бібліотекарів, групові заняття, вебінари, презентації на теми ментального здоров'я. Зокрема, методики протистояння стресу розглядалися на зустрічі з психологом «Коли емоції б'ють через край» у Солгутівській сільській бібліотеці (Кіровоградська область) (<https://haivoron-miskrada.gov.ua/news/1706861976/>). На засіданнях бібліоклубу ментального здоров'я «Берегиня», створеного в Бориспільській публічній бібліотеці ім. В. Чорновола, можна отримати психологічну підтримку, яку надають спеціалісти мобільної бригади соціально-психологічної допомоги (<https://www.facebook.com/biblio.boryspil>).

Бібліотеки беруть безпосередню участь у реалізації «Програми життєстійкості» – складової частини Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», якою передбачено створення Центрів життєстійкості в громадах для збереження психічного здоров'я та соціальної адаптації.

Меморандум про співпрацю для підтримки містян підписали Черкаська ОУНБ імені Тараса Шевченка та Центр життєстійкості Черкаської МТГ (<https://surl.gd/wtbqol>), КЗ «Міські публічні бібліотеки Житомирської міської ради» та Центр життєстійкості

м. Житомир (<https://surl.gd/abytds>), Сумська міська центральна бібліотека ім. Т. Г. Шевченка та Центр життєстійкості м. Суми (<https://surl.gd/gymydu>). У Івано-Франківській ОУНБ пройшли навчання психологів Центрів життєстійкості області за сертифікованою програмою ВООЗ «Problem Management Plus» (<https://lib.if.ua/news/1738927629.html>).

Серед напрямів роботи бібліотек також треба назвати проведення інформаційних заходів і просвітницьких кампаній щодо ментального здоров'я і можливостей психологічного консультування. З березня по жовтень 2024 р. з ініціативи Івано-Франківської ОУНБ пройшла обласна акція «Ментальне здоров'я: як подбати про себе». Її узагальнені результати представлено на вебсайті бібліотеки в розділі «Фахівцеві бібліосервісу» [21].

КЗ «Бершадська бібліотека» започаткував цікавий проєкт «Цифровий детокс», в основі якого лежить пропозиція на певний час відмовитися від використання телевізорів, смартфонів, планшетів, комп'ютерів, перегляду новин та соціальних мереж. Натомість рекомендовано обрати цікаву книгу, що допоможе на деякий час відволіктися від негативних подій в Україні [22].

Вуличні акції «Ментальне здоров'я: як подбати про себе?» проводить Городнянська ЦБС (Чернігівська область). На заходах формуються навички самостійної підтримки ментального здоров'я та опановуються вправи для контролю емоційного стану. Бібліотекарі пропонують учасникам «Опитувальник про стан здоров'я» для оцінки власного психологічного стану та з'ясування необхідності фахової допомоги [23].

Особливих уваги і зусиль потребує психологічна допомога дітям, які переживають наслідки війни. Для дитячих і підліткових середовищ бібліотеки організовують спеціалізовані заходи, спрямовані на емоційну стабілізацію через використання ігор, літературних читань та арт-терапії. На необхідності доступу до програм психологічної підтримки усіх дітей наголошувалося під час проведення засідання Всеукраїнського науково-практичного круглого столу «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями» в Національній бібліотеці України для дітей у Києві. На зібранні презентовано центр психологічного розвантаження

«Затишний світ дитинства», створений за фінансової підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва у рамках реалізації проєкту «Психічне здоров'я для України» для родин, які постраждали внаслідок війни [24].

Питання стресостійкості стояли в центрі уваги учасників обласного семінару завідувачів бібліотек для дітей «Бібліотерапія – важлива складова роботи дитячих бібліотек: виклик часу» на базі Волинської ОБД. Були апробовані дві техніки несвідомого малювання: дудлінг, що дає змогу «відключити мозок» та відкриває дорогу «чистій», не скутій правилами, творчості, та зентангл, що спирається на поєднання медитації та малювання і допомагає сконцентруватися, відволіктися від проблем, упоратися зі стресом, поліпшити самопочуття [25].

Центр сучасного читання «Марко» в Центральній міській бібліотеці ім. М. Л. Кропивницького в Миколаєві став простором для тренінгу «Психологічна просвіта», організованого БФ «Янголи спасіння» для батьків дитячих будинків сімейного типу. Учасники дізналися про методики подолання стресу й обмінялися досвідом виховання дітей в умовах війни [26].

Волинська ОБЮ втілює проєкт на підтримку ментального здоров'я молоді «Зрозуміти та допомогти». Зокрема, проведено тиждень інтерактивних заходів для посилення власної психологічної стабільності та формування навичок допомоги іншим з використанням психологічної гри «Без меж» (<https://surl.li/xbwvdx>). У Новоселівській бібліотеці Ренійської громади проведено захід «Ментальне здоров'я молоді» (<https://surl.gd/urkjtz>).

Навички подолання стресу, спілкування й ефективної співпраці в команді учні тренують під час інформаційних годин «Як ти? Історія стійкості», «Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі» (Черволянська сільська бібліотека-філія), «Здоров'я під час війни» (Казавчинська бібліотека № 8), «Корисні поради від А до Я» (Тополівська бібліотека № 13), «Ментальне здоров'я: як його зберегти» (Берестягівська бібліотека № 3) [27].

Херсонська ОУНБ ім. Олеса Гончара провела для учнівської молоді міста, що пережило російську окупацію, мінітренінг «Ментальне здоров'я – ключ до успіху» (<https://biblio.lib.kherson.ua/ment.htm>);

«Інтернет-центр» Миколаївської ОБЮ проводить онлайн-бесіди про дієві інструменти покращення психологічного стану з циклу «З підлітками про важливе» з учнями гімназії № 35, ліцею імені Олега Ольжича (<https://surl.gd/gizjum>; <https://surl.gd/wgvleu>); Житомирська ОБДЮ – розвантажувальні заняття з психосоціальної підтримки «Коло емоцій: Бачу, чую, відчуваю» для вихованців Житомирського ДНЗ № 30 (<https://surl.li/hcplsh>).

Крім того, співробітники бібліотек проводять тренінги та майстер-класи з емоційної підтримки, психологічного комфорту та безпеки: тренінг «Бібліотеки на захисті ментального здоров'я громади», під час якого презентовано збірку «Скрина корисних вправ», що містить матеріали, які можна застосовувати у роботі з дітьми та дорослими під час заходів, спрямованих на покращення ментального здоров'я (Донецька ОБД, <https://bibliokids-mrpl.com.ua/images/2024/07/SK.pdf>); тренінг зі зміцнення психологічного стану та відновлення внутрішнього ментального ресурсу за участю волонтерів Червоного хреста (бібліотека № 118 Дніпровського району Києва, <https://surl.gd/mwidoq>); тренінг «Емоційне вигорання: шляхи його подолання» (Черкаська ОУНБ імені Тараса Шевченка, <https://surl.gd/jyqxd1>); індивідуальні та групові зустрічі для внутрішньо переміщених осіб за співпраці із спеціалістами-психологами гуманітарної організації «Triangle Generation Humanitaire» (Черкаська ОУНБ імені Тараса Шевченка, <https://surl.li/fzixdn>) [28].

Широкі можливості для надання психологічної підтримки мешканцям громад відкривають онлайн-платформи бібліотек у соціальних мережах, чатах та групах, де публікуються корисні поради, статті, відеоматеріали з психології та ментального здоров'я. Центральна бібліотека для дорослих у м. Біла Церква започаткувала проведення циклу заходів «Ментальне здоров'я: плекаємо стійкість», із матеріалами яких можна ознайомитися на сторінці у Facebook (<https://biblioteka.com.ua/news/5152-mentalne-zdorovya-yak-podbatipro-sebe.html>); Наукова бібліотека СумДПУ ім. А. С. Макаренка підготувала подкаст з музикотерапії «Ментальне здоров'я: музика, яка лікує» (<https://surl.gd/bqiuwi>), інформаційний лепбук «Ментальне здоров'я під час війни: як вистояти самому та допомогти іншим» (<https://surl.gd/lvbsas>), бібліографічний огляд «Як розмовляти під

час війни: посібники для психологічної взаємодопомоги» (<https://surl.gd/xjrqt>). Національна бібліотека України для дітей створила відеоролики «Ментальне здоров'я – основа життєстійкості» («Як подбати про себе» та «Чому воно важливе?») (<https://surl.li/stzrfw>, з попередніми випусками можна ознайомитися за посиланням <https://surl.li/mzucyb>).

Бібліотеки на своїх сайтах підтримують онлайн-рубрики для розміщення інформаційних матеріалів та порад психологів. Державна бібліотека України для юнацтва має на сайті сторінку «Потурбуйся про ментальне здоров'я» (<http://4uth.gov.ua/chomu-z-psyhologom-krashhe/>), де концентрується інформація про комунікаційні майданчики Всеукраїнської програми «Ти як?» (адреси), техніки з самопідтримки від українських зірок (відео), поради психологів (відео), мобільні застосунки (психологічна підтримка для всіх). На сторінках «Ментальне здоров'я» (<http://4uth.gov.ua/mentalne-zdorovya/#>) та «Сам собі психолог» (<http://4uth.gov.ua/sam-sobi-psyholog/>) відділ читальних залів пропонує добірку тематичної української та зарубіжної літератури, яку можна замовити за посиланнями в електронному каталозі. Список видань бібліотерапевтичного спрямування, які є у фонді Леотеки, публікує на сторінці «Бібліо-Граф» Львівська ОБД (<https://surl.li/prizol>). На сайті Дніпропетровської ОБМ розміщено інформацію про ресурси та контакти безкоштовної психологічної допомоги (<https://dobm.dp.ua/bezkoshtovna-psyhologichna-dopomoga-resursy-ta-kontakty-2/>).

Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського в рубриці «Освіта і наука під час війни» пропонує добірку матеріалів «Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний огляд» (<https://surl.gd/bkownd>); «Інформаційні матеріали з психологічної допомоги в умовах воєнного стану» (https://dnpb.gov.ua/my/review-psycho_help.pdf).

Зростаючий рівень емоційної напруги, стресу і психічних розладів зумовлює актуалізацію традиційних заходів у рамках Всесвітнього дня ментального здоров'я (10 жовтня) та Дня обізнаності про ментальне здоров'я дітей (Children's Mental Health Awareness Day) (7 травня). У 2023–2024 рр. з нагоди Дня ментального здоров'я в рамках проєкту «Пункт психологічних практик» (ініціатива Управ-

лінійна психологічного забезпечення МВС) були організовані зустрічі психологів та військовослужбовців Нацгвардії України у філії № 1 Централізованої бібліотечної системи для дорослих м. Одеса (<https://surl.gd/liutzn>) та онлайн-зустрічі з психологами для відвідувачів в КЗ «Бершадська бібліотека» (<https://surl.li/uiotfl>), бібліомікс «Подбай про себе!», інтерактивна тематична виставка в Житомирській бібліотеці для дітей (<https://surl.gd/jesfki>).

З нагоди популярного в багатьох країнах Міжнародного дня здоров'я душі та тіла (відзначається 3 січня) бібліотекарі Цифрового хабу Житомирської ОБДЮ організували для юних відвідувачів перегляд першого в Україні анімованого коміксу «Ден і Рора проти корпорації С.» (<https://surl.gd/qpwmtz>) на платформі «Дія. Освіта», який пояснює підліткам важливість піклування про ментальне здоров'я [29].

Отже, бібліотеки, які завжди були важливими центрами для спільнот, відкритими громадськими просторами можливостей для відвідувачів і забезпечували доступ до знань, культурних ресурсів, навчання та розвитку, в сучасних умовах перетворилися на ефективні центри підтримки ментального здоров'я.

Нова для бібліотек місія значною мірою актуалізована початком повномасштабної російсько-української війни, яка спричинила надзвичайний емоційно-психологічний тиск на людей, громади, українське суспільство загалом. У воєнних умовах бібліотеки стали важливими осередками емоційної підтримки, психологічного відновлення, ментального здоров'я, пропонуючи як фізичний простір для відпочинку, так і доступ до ресурсів, програм та фахівців.

В обставинах, коли стрес, тривожність, психічні травми стали буденністю для багатьох українців, роль бібліотек як місць підтримки ментального здоров'я набула нового, життєво важливого значення. Завдяки впровадженню інноваційних підходів, форм і методів роботи – бібліотерапії, арт-терапії, різноманітних видів співпраці з професійними психологами, організації тематичних інформаційних заходів тощо – бібліотеки стали важливим елементом підтримки емоційного і ментального благополуччя. Результати напрацьованого бібліотеками досвіду доцільно враховувати в діяльності волонтерських центрів, соціальних та психологічних служб, територіальних громад із психологічної підтримки населення.

Список бібліографічних посилань

1. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Gradus Research company*. 2022. URL: https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research__Mental_Health_Report_short_version.pdf (дата звернення: 12.01.2025).

2. Міжнародне соціологічне дослідження. *Третій Саміт перших леді та джентльменів*. 2023. URL: https://drive.google.com/file/d/1J_7TOv6-Q8JQutyFu-Ush5Cm79oKuIcj/view (дата звернення: 11.01.2025).

3. Здоров'я нації і наслідки війни – як бібліотеки можуть зробити свої громади здоровішими. *Благодійний фонд «Бібліотечна країна»*. 2023. 5.05. URL: <https://livelibrary.com.ua/news/nation-health-and-war> (дата звернення: 11.01.2025).

4. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. *Верховна Рада України. Законодавство України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 10.01.2025).

5. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської*. 2025. 31.01. URL: <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany> (дата звернення: 10.02.2025).

6. Потреби населення у послугах сфери психічного здоров'я. *Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської*. 2022. 8.12. URL: <https://drive.google.com/file/d/1vT0FIBq8B14ncKbOGW8nhnIVY5A5-EZ4/view> (дата звернення: 10.01.2025).

7. Сербін О. Цивілізація повинна перемогти варварство / бесіду вела Й. Белева. *Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого*. 2024. 24.05. URL: <https://nlu.org.ua/article.php?id=601> (дата звернення: 14.01.2025).

8. У МКІП визначили подальші етапи реалізації проекту «Мистецтво допомагати». *Міністерство культури та стратегічних комунікацій України*. 2024. 12.03. URL: <https://mcsc.gov.ua/news/u->

mkip-vyznachyly-podalshi-etapy-realizacziyi-proektu-mystecztvo-dopomagaty/ (дата звернення: 16.01.2025).

9. «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки»: в МКІП визначили наступні кроки реалізації проєкту. *Міністерство культури та стратегічних комунікацій України*. 2024. 5.08. URL: <https://mcsc.gov.ua/news/biblioteky-yak-prostir-psyhosocialnoyi-pidtrymky-v-mkip-vyznachyly-nastupni-kroky-realizacziyi-proyektu/> (дата звернення: 16.01.2025).

10. Міністерство культури та стратегічних комунікацій (далі – МКСК) разом з ЮНЕСКО у 2024 році розпочинає реалізацію проєкту зі створення просторів для психологічної підтримки в бібліотеках. *Одеська ОУНБ ім. М. Грушевського*. 2024. URL: <https://biblioteka.od.ua/biblioteky-yak-prostir-psyhosotsialnoyi-pidtrymky/> (дата звернення: 15.01.2025).

11. Городничий В. Вебінар «Обмін досвідом бібліотек». *Житомирська обласна бібліотека для дітей*. 2024. 18.12. URL: <https://www.libertyspace.org.ua/2024/12/18/vebinar-obmin-dosvidom-bibliotek/> (дата звернення: 12.01.2025).

12. Турбота про себе. *Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека*. 2023. 18.07. URL: http://www.ounb.km.ua/news/2023/2023_07_18_4/2023_07_18_4.php (дата звернення: 11.01.2025).

13. Театр Сучасного Діалогу. *ПОУНБ ім. І.П. Котляревського*. 2024. 22.06. URL: https://library.pl.ua/news/news_archiev/item/7301/ (дата звернення: 12.01.2025).

14. Арт-терапевтичні заняття у бібліотеці. *Луцька міська централізована бібліотечна система*. 2024. 13.06. URL: <https://lmcbs.lutsk.ua/strong-artterapevtychni-zaniattia-u-bibliotetsi-strong/> (дата звернення: 11.01.2025).

15. Творча майстерня у бібліотеці. *Луцька міська централізована бібліотечна система*. 2022. 23.04. URL: <https://lmcbs.lutsk.ua/tvorcha-maysternia-u-bibliotetsi/> (дата звернення: 11.01.2025).

16. В Центральній бібліотеці ім. М. Л. Кропивницького провели майстер-клас для українських захисників й захисниць. *ЦМБ ім. М. Л. Кропивницького*. 2025. 07.01. URL: <http://www.niklib.com/novyny/1176-v-tsentralnij-miskij-bibliotetsi-im-m-l-kropivnitskogo-proveli-majster-klas-dlya-ukrajinskikh-zakhisnikov-j-zakhisnits> (дата звернення: 18.01.2025).

17. Арт-терапія як засіб реабілітації. *Дніпропетровська обласна бібліотека для молоді*. 2024. 10.10. URL: <https://dobm.dp.ua/artterapiya-yak-zasib-reabilitatsiyi/> (дата звернення: 17.01.2025).

18. Баздирєва Є. У Запоріжжі стартували безоплатні арттерапевтичні заняття для дітей, ВПО, людей з інвалідністю та постраждалих від війни. *Суспільне Мовлення*. 2024. 17.07. URL: <https://suspilne.media/zaporizhzhia/792499-u-zaporizzi-startuvali-bezoplatni-artterapevtichni-zanatta-dla-ditej-vpo-ludej-z-invalidnistu-ta-postrazdalih-vid-vijni/> (дата звернення: 17.01.2025).

19. Книги, що лікують: бібліотека на Київщині допомагає дітям долати тривожність. *Українські Національні Новини*. 2025. 3.03. URL: <https://unn.ua/news/knyhy-shcho-likuiut-biblioteka-na-kyivshchyni-dopomahaie-ditiam-dolaty-tryvozhnist> (дата звернення: 04.03.2025).

20. Книгосховище. *Львівська державна обласна бібліотека для дітей*. 2024. 28.08. URL: <https://lodb.org.ua/nashi-proekty/knygoskhovyshhe> (дата звернення: 15.01.2025).

21. Положення про проведення обласної акції «Ментальне здоров'я: як подбати про себе!». *Івано-Франківська ОУНБ імені І. Франка*. 2024. 1.04. URL: <https://lib.if.ua/prof/?p=3085> (дата звернення: 15.01.2025).

22. Створюємо власний кейс читача разом з бібліотекою. *Бершадська публічна бібліотека – хаб цифрової освіти*. 2024. 04.06. URL: <https://surl.li/iadzsz> (дата звернення: 15.01.2025).

23. Горчинська В. Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки та відновлення. *Блог Національної бібліотеки України імені Ярослава Мудрого*. 2024. 25.07. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?p=9737> (дата звернення: 14.01.2025).

24. У бібліотеці для дітей пройшов круглий стіл «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями». *Міністерство культури та стратегічних комунікацій України*. 2024. 19.04. URL: <https://mcs.gov.ua/news/u-biblioteczi-dlya-ditej-projshov-kruglyj-stil-mentalne-zdorovya-ditej-obyednani-spilnymy-zusylyamy/> (дата звернення: 16.01.2025).

25. 24 травня 2023 року – обласний семінар завідувачів бібліотек для дітей, завідувачів бібліотек-філій для дітей, заступників директорів по роботі із дітьми на тему: «Бібліотерапія – важлива складова

роботи дитячих бібліотек: виклик часу». *Волинська обласна бібліотека для дітей*. 2024. 3.01. URL: <https://biblioteka.volyn.ua/24-travnia-oblasnyu-seminar-zaviduvachiv/> (дата звернення: 16.01.2025).

26. Центр сучасного читання «Марко» став простором для важливого, потрібного заходу, організованого БФ «Янголи спасіння». *ЦМБ ім. М. Л. Кропивницького*. 2024. 25.10. URL: <http://www.niklib.com/novyny/1120-tsentr-suchasnogo-chitannya-marko-stav-prostorom-dlya-vazhlyvogo-ta-potribnogo-zakhodu-organizovanogo-bf-yangoli-spasinnya> (дата звернення: 18.01.2025).

27. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». *Гайворонська міська територіальна громада*. 2024. 2.02. URL: <https://haivoron-miskrada.gov.ua/news/1706861976/> (дата звернення: 12.01.2025).

28. Бібліотеки Донецчини: на захисті ментального здоров'я громади. *Донецька обласна державна адміністрація*. 2024. 4.07. URL: <https://dn.gov.ua/news/biblioteki-donechchini-na-zahisti-mentalnogo-zdorovya-gromadi> (дата звернення: 14.01.2025).

29. Дейнека К. У твоїй бібліотеці тінклябітці переглядали комікс «Ден і Рора проти корпорації С.». *Житомирська обласна бібліотека для дітей*. 2025. 3.01. URL: <https://www.libertyspace.org.ua/2025/01/03/u-tvoij-bibliotetsi-tinklabivtsi-perehliadaly-komiks-den-i-rora-proty-korporatsii-s/> (дата звернення: 12.01.2025).

References

1. Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukrainsiv do psykholohichnoi dopomohy pid chas viiny [Mental health and attitudes of Ukrainians towards psychological help during the war]. (2022). *Gradus Research company* [in Ukrainian]. Retrieved January 12, 2025, from https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research___Mental_Health_Report_short_version.pdf

2. Mizhnarodne sotsiolohichne doslidzhennia [International sociological survey]. (2023). *Tretii Samit pershykh ledi ta dzhentlmeniv – Third Summit of First Ladies and Gentlemen* [in Ukrainian]. Retrieved January 11, 2025, from https://drive.google.com/file/d/1J_7TOv6-Q8JQutyFu-Ush5Cm79oKuIcj/view

3. Zdorovia natsii i naslidky viiny – yak biblioteky mozhut zrobyty svoi hromady zdorovishymy [The health of the nation and the consequences of the war – how libraries can make their communities healthier]. (2023). *Blahodiinyi fond “Bibliotechna kraina” – Charitable Foundation “Library Country”* [in Ukrainian]. Retrieved January 11, 2025, from <https://livelibrary.com.ua/news/nation-health-and-war/>

4. Pro skhvalennia Kontseptsii rozvytku okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku [On approval of the Concept for the development of mental health care in Ukraine for the period until 2030: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated December 27, 2017 No. 1018-r.]. (2017). *Verkhovna Rada Ukrainy – Verkhovna Rada of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved January 10, 2025, from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>

5. Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykholohichnoi dopomohy pid chas viiny [Mental health and the attitude of Ukrainians to psychological help during the war]. (2025). *Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia za initsiatyviu Oleny Zelenskoï – All-Ukrainian mental health program initiated by Olena Zelenska* [in Ukrainian]. Retrieved February 10, 2025, from <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany>

6. Potreby naselennia u posluhakh sfery psykhichnoho zdorovia [Population needs for mental health services]. (2022). *Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia za initsiatyviu Oleny Zelenskoï – All-Ukrainian mental health program initiated by Olena Zelenska* [in Ukrainian]. Retrieved January 10, 2025, from <https://drive.google.com/file/d/1vT0FlBq8B14ncKbOGW8nhnIVY5A5-EZ4/view>

7. Serbin, O. (2024). Tsyvilizatsiia povynna peremohty varvarstvo [Civilization must defeat barbarism]. *Natsionalna biblioteka Ukrainy imeni Yaroslava Mudroho – Yaroslav the Wise National Library of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved January 14, 2025, from <https://nlu.org.ua/article.php?id=601>

8. U MKIP vyznachyly podalshi etapy realizatsii proektu “Mystetstvo dopomahaty” [The Ministry of Culture and Information Policy of Ukraine has determined the further stages of implementation of the project “The Art of Helping”]. (2024). *Ministerstvo kultury ta*

stratehichnykh komunikatsii Ukrainy – Ministry of Culture and Strategic Communications of Ukraine [in Ukrainian]. Retrieved January 16, 2025, from <https://mcsc.gov.ua/news/u-mkip-vyznachyly-podalshi-etapy-realizacziyi-proektu-mystecztvo-dopomagaty/>

9. “Biblioteki yak prostir psykhosotsialnoi pidtrymky”: v MKIP vyznachyly nastupni kroky realizatsii proiektu [“Libraries as a space for psychosocial support”: the MCIP has identified the next steps for implementing the project]. (2024). *Ministerstvo kultury ta stratehichnykh komunikatsii Ukrainy – Ministry of Culture and Strategic Communications of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved January 16, 2025, from <https://mcsc.gov.ua/news/biblioteki-yak-prostir-psyhosotsialnoyi-pidtrymky-v-mkip-vyznachyly-nastupni-kroky-realizacziyi-proyektu/>

10. Ministerstvo kultury ta stratehichnykh komunikatsii (dali – MKSK) разом з ЮНЕСКО у 2024 році розпочинає реалізацію проєкту зі створення просторів для психологічної підтримки в бібліотекх [The Ministry of Culture and Strategic Communications (hereinafter referred to as the MCSC) together with UNESCO will begin implementing a project to create spaces for psychological support in libraries in 2024]. (2024). *Odeska oblasna universalna naukova biblioteka imeni M. Hrushevskoho – Odesa Regional Universal Scientific Library named after M. Hrushevsky* [in Ukrainian]. Retrieved January 15, 2025, from <https://biblioteka.od.ua/biblioteki-yak-prostir-psyhosotsialnoyi-pidtrymky/>

11. Horodnychyi, V. (2024). Vebinar “Obmin dosvidom bibliotek” [Webinar “Exchanging library experience”]. *Zhytomyrska oblasna biblioteka dlia ditei – Zhytomyr Regional Library for Children* [in Ukrainian]. Retrieved January 12, 2025, from <https://www.libertyspace.org.ua/2024/12/18/vebinar-obmin-dosvidom-bibliotek/>

12. Turbota pro sebe [Self-care]. (2023). *Khmelnyska oblasna universalna naukova biblioteka – Khmelnytskyi Regional Universal Scientific Library* [in Ukrainian]. Retrieved January 11, 2025, from http://www.ounb.km.ua/news/2023/2023_07_18_4/2023_07_18_4.php

13. Teatr Suchasnoho Dialohu [Theater of Contemporary Dialogue]. (2024). *Poltavska oblasna universalna naukova biblioteka imeni I. P. Kotliarevskoho – Poltava Regional Universal Scientific Library named after I.P. Kotlyarevsky* [in Ukrainian]. Retrieved January 12, 2025, from https://library.pl.ua/news/news_archiev/item/7301/

14. Art-terapevtychni zaniattia u bibliotetsi [Art therapy classes in the library]. (2024). *Lutska miska tsentralizovana bibliotekna systema – Lutsk City Centralized Library System* [in Ukrainian]. Retrieved January 11, 2025, from <https://lmchs.lutsk.ua/strong-artterapevtychni-zaniattia-u-bibliotetsi-strong/>

15. Tvorchа maisternia u bibliotetsi [Creative workshop in the library]. (2022). *Lutska miska tsentralizovana bibliotekna systema – Lutsk City Centralized Library System* [in Ukrainian]. Retrieved January 11, 2025, from <https://lmchs.lutsk.ua/tvorchа-maisternia-u-bibliotetsi/>

16. V Tsentralnii bibliotetsi im. M. L. Kropyvnytskoho provely maister-klas dlia ukrainskykh zakhysnykiv y zakhysnyts [The master class for Ukrainian defenders was held at the M. L. Kropyvnytskyi Central Library]. (2025). *Tsentralna miska biblioteka imeni M. L. Kropyvnytskoho – M. L. Kropyvnytskyi Mykolaiv Central City Library* [in Ukrainian]. Retrieved January 18, 2025, from <http://www.niklib.com/novyny/1176-v-tsentralnij-miskij-bibliotetsi-im-m-l-kropivnitskogo-proveli-majster-klas-dlya-ukrajinskikh-zakhisnykiv-j-zakhisnits>

17. Art-terapiia yak zasib reabilitatsii [Art therapy as a means of rehabilitation]. (2024). *Dnipropetrovska oblasna biblioteka dlia molodi – Dnipropetrovsk Regional Library for Youth* [in Ukrainian]. Retrieved January 17, 2025, from <https://dobm.dp.ua/artterapiya-yak-zasib-reabilitatsiyi/>

18. Bazdyrieva, Ye. (2024). U Zaporizhzhzi startuvaly bezoplatni artterapevtychni zaniattia dlia ditei, VPO, liudei z invalidnistiu ta postrazhdalykh vid viiny [Free art therapy classes for children, IDPs, people with disabilities, and war victims have started in Zaporizhia]. *Suspilne Movlennia – Public Broadcasting* [in Ukrainian]. Retrieved January 17, 2025, from <https://suspilne.media/zaporizhzhzia/792499-u-zaporizzi-startuvali-bezoplatni-artterapevticni-zanatta-dla-ditej-vpo-ludej-z-invalidnistu-ta-postrazdalih-vid-vijni/>

19. Knyhy, shcho likuiut: biblioteka na Kyivshchyni dopomahaie ditiam dolaty tryvozhnist [Books that Heal: A Library in the Kyiv Region Helps Children Overcome Anxiety]. (2025). *Ukrainski Natsionalni Novyny – Ukrainian National News* [in Ukrainian]. Retrieved March 04, 2025, from <https://unn.ua/news/knyhy-shcho-likuiut-biblioteka-na-kyivshchyni-dopomahaie-ditiam-dolaty-tryvozhnist>

20. Knyhoskhovyshe [Book Depository]. (2024). *Lvivska derzhavna oblasna biblioteka dlia ditei – Lviv State Regional Library for Children* [in Ukrainian]. Retrieved January 15, 2025, from <https://lodb.org.ua/nashi-proekty/knygosxovyshe>

21. Polozhennia pro provedennia oblasnoi aksii “Mentalne zdorovia: yak podbaty pro sebe!” [Regulations for conducting the regional campaign “Mental health: how to take care of yourself!”]. (2024). *Ivano-Frankivska oblasna universalna naukova biblioteka imeni I. Franka – Ivano-Frankivsk Regional Universal Scientific Library named after I. Franko* [in Ukrainian]. Retrieved January 15, 2025, from <https://lib.if.ua/prof/?p=3085>

22. Stvoriuiemo vlasnyi keis chytacha razom z bibliotekoju [We create our own reader case together with the library]. (2024). *Bershadaska publiczna biblioteka – Bershad Public Library* [in Ukrainian]. Retrieved January 15, 2025, from <https://surl.li/iadzsz>

23. Horchynska, V. (2024). Mentalne zdorovia: biblioteka yak prostir psykhosotsialnoi pidtrymky ta vidnovlennia [Mental health: the library as a space for psychosocial support and recovery]. *Bloh Natsionalnoi biblioteky Ukrainy imeni Yaroslava Mudroho – Blog of the Yaroslav the Wise National Library of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved January 14, 2025, from <https://oth.nlu.org.ua/?p=9737>

24. U bibliotetsi dlia ditei poishov kruhlyi stil “Mentalne zdorovia ditei: obiednani spilnymi zusyllyamy” [A roundtable discussion “Children’s Mental Health: United by Joint Efforts” was held in the children’s library]. (2024). *Ministerstvo kultury ta stratehichnykh komunikatsii Ukrainy – Ministry of Culture and Strategic Communications of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved January 16, 2025, from <https://mcsc.gov.ua/news/u-biblioteczii-dlia-ditej-projshov-kruglyj-stil-mentalne-zdorovya-ditej-obyednani-spilnymi-zusyllyamy/>

25. 24 travnia 2023 roku – oblasnyi seminar zaviduvachiv bibliotek dlia ditei, zaviduvachiv bibliotek-filii dlia ditei, zastupnykiv dyrektoriv po roboti iz ditmy na temu: “Biblioterapiia – vazhlyva skladova roboty dytiachykh bibliotek: vyklyk chasu” [May 24, 2023 – regional seminar for Heads of libraries for children, Heads of branch libraries for children, Deputy Directors for work with children “Bibliotherapy – an important component of the work of children’s libraries: a challenge of the time”].

(2024). *Volynska oblasna biblioteka dlia ditei – Volyn Regional Library for Children* [in Ukrainian]. Retrieved January 16, 2025, from <https://biblioteka.volyn.ua/24-travnia-oblasnyy-seminar-zaviduvachiv/>

26. Tsentr suchasnoho chytannia “Marko” stav prostorom dlia vazhlyvoho, potribnoho zakhodu, orhanizovanoho Blahodiinym fondom “Yanholy spasinnia” [The Center for Contemporary Reading *Marco* became a space for an important, necessary event organized by the Charity Fund *Angels of Salvation*]. (2024). *Tsentrалna miska biblioteka imeni M. L. Kropyvnytskoho – M. L. Kropyvnytsky Central City Library* [in Ukrainian]. Retrieved January 18, 2025, from <http://www.niklib.com/novyny/1120-tsentr-suchasnogo-chitannya-marko-stav-prostorom-dlya-vazhlyvogo-ta-potribnogo-zakhodu-organizovanogo-bf-yangoli-spasinnia>

27. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia “Ty yak?” [All-Ukrainian mental health program *How are you?*]. (2024). *Haivoronska miska terytorialna Hromada – Haivoron urban territorial community* [in Ukrainian]. Retrieved January 12, 2025, from <https://haivoron-miskrada.gov.ua/news/1706861976/>

28. Biblioteki Donechchyny: na zakhysti mentalnoho zdorovia hromady [Libraries of Donetsk Region: Protecting the Mental Health of the Community]. (2024). *Donetska oblasna derzhavna administratsiia – Donetsk Regional State Administration* [in Ukrainian]. Retrieved January 14, 2025, from <https://dn.gov.ua/news/biblioteki-donechchini-na-zahisti-mentalnoho-zdorovya-gromadi>

29. Deineka, K. (2025). U tvoii bibliotetsi tinklabivtsi perehliadaly komiks “Den i Rora proty korporatsii S.” [In your library the members of the teenagers’ club were looking at the comic book *Dan and Rora vs. Corporation S.*]. *Zhytomyrska oblasna biblioteka dlia ditei – Zhytomyr Regional Library for Children* [in Ukrainian]. Retrieved January 12, 2025, from <https://www.libertyspace.org.ua/2025/01/03/u-tvoij-bibliotetsi-tinklabivtsi-perehliadaly-komiks-den-i-rora-proty-korporatsii-s/>

Стаття надійшла до редакції 10.03.2025.

Iryna Bezzub,
Research Associate,
V. I. Vernadsky National Library of Ukraine
3 Holosiivskyi Ave., Kyiv 03039, Ukraine
e-mail: irabezzub@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3561-5991>

Web of Science Researcher ID: GNP-5437-2022

Yurii Bezzub,

Senior Lecturer,

Department of Historical and Civic Education

Institute of In-Service Training

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

18/2 Bulvarno-Kudriavska St., Kyiv 04053, Ukraine

e-mail: y.bezzub@kubg.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8259-4978>

Web of Science Researcher ID: GNM-9515-2022

Scopus Author ID: 57218449833

Supporting Mental Health is a Strategic Direction of Activities of Ukrainian Libraries during the War Time

The article examines the areas of work of libraries in the structure of activities of state and public institutions for the protection of mental health of citizens during the Russian war against Ukraine. The actualization of the problem of mental well-being for people affected by the war led to the active inclusion of libraries in solving the problem.

The activities of libraries within the framework of the All-Ukrainian mental health program *How are you?*, aimed at forming a system for providing psychosocial support, were highlighted.

It was shown that the improvement of the skills of librarians in the field of mental health occurs due to training and course programs, as well as conferences, seminars, webinars, round tables, etc. Models of cooperation between libraries and the community are described, taking into account the basic principles of a trauma-informed approach and the creation of a comfortable psychosocial space in the library.

The directions and forms of activity of libraries were studied and systematized: information and resource provision (sites, blogs, book, magazine, documentary collections and exhibitions, collections of video materials and electronic resources, etc.); the work of psychological self-help groups and the use of innovative methods in their work (library therapy, types of art therapy – puppet therapy, fairy tale therapy, hibuki therapy, nature therapy, sand therapy, etc.); cooperation of libraries with Resilience Centers within the framework of the *How are you?* Program; holding information events and educational campaigns on mental health and opportunities for psychological counseling and assistance. It was found that the experience of libraries in promoting mental

health in Ukraine is quite successful. It was proven that a complex of information and communication services, the introduction of psychosocial assistance methods, cooperation with psychologists turn libraries into an important component of supporting mental health.

Keywords: library, mental health, The All-Ukrainian mental health program *How are you?*, psychosocial support, bibliotherapy, art therapy.