



Всесвітній день психічного здоров'я матері

Інструментарій соціальних медіа

#maternalMHmatters

Середа, 5 травня 2021



Тема 2021: Давайте інвестуємо .. закликаємо до інвестицій та справедливості у охороні психічного здоров'я матері

Наша тема цього року висвітлює необхідність інвестувати в психічне здоров'я матері, тоді як ми наголошуємо, що інвестиції не обмежуються лише фінансовими пожертвами, але можуть включати в себе інвестування свого часу, своїх знань чи просто нагадування про те, щоб інвестувати в себе.

Станьте захисником психічного здоров'я матері, публікуючи інформацію про те, як ви або ваша організація інвестуєте в #MMH - поширюйте інформацію, додаючи хештег #LetsInvest і додаючи теги @WMMHday.

Станьте глобальним партнером з питань психічного здоров'я матері, використовуючи форму реєстрації на нашій глобальній сторінці партнера. Близько 200 партнерів з усього світу вже є частиною цієї кампанії. Будь-хто може долучитися!

Протягом тижнів, що передують WMMHday, ви також можете виділити те, що ви або ваша організація робите, щоб допомогти жінкам та породилам з перинатальними проблемами психічного здоров'я, використовуючи наведені нижче інструменти:

Twitter & Facebook

- Підпишіться на WMMHday [Twitter акаунт](#) та ставте вподобайку сторінці [Maternal Mental Health Day Facebook](#) щоб ділитися своїми подіями, історіями, фактами чи дослідженнями з усіма нашими підписниками
- Використовуйте хештег [#maternalMHmatters](#) . Де це можливо, використовуйте різні переклади хештегу, такі як [#SaludMentalMaternalImporta](#) & [#anneruhsagligifarkindalik](#) & [# SaúdeMentalMaternalImporta](#)
- Використайте Twibbon на своєму профілі у Twitter та FB: [MMHday Twibbon](#)
- Скористайтеся будь-яким з наших зразків твітів / публікацій, щоб розпочати розмову з вашою соціальною мережею
- Якщо можливо, включіть хештег [#maternalMHmatters](#), посилання на [вебсайт](#) кампанії та маркер соціальних мереж (@WMMHday) на зображеннях, які ви створюєте та ділитесь ними

Ресурси

- Поділитися своїми дослідженнями, ініціативами чи проектами з питань психічного здоров'я матері з нашими глобальними співробітниками - це вже інший спосіб інвестувати в психічне здоров'я матері
- Поділіться своєю інформацією та посиланнями через [форму](#) веб-сайту, яку ми завантажимо та зробимо доступною для всіх

Події

- Приєднуйтеся або підтримуйте діяльність у вашій країні чи регіоні - поставте галочку на [сторінці глобальних подій](#) щоб бачити події поблизу вас
- Створіть власні ідеї, щоб підкреслити, чому психічне здоров'я матері має бути пріоритетом у вашій країні чи регіоні - повідомте про це іншим, надіславши нам інформацію про вашу подію через [форму](#)

Зображення

- Ви можете використовувати нашу [infographic](#) , щоб підкреслити, що психічне здоров'я матері є глобальним глобальним питанням
- Ви також можете адаптувати її до своєї власної мови та культури - просто надішліть нам [email](#) і ми надішлемо шаблон

Медіа

- Ви можете використовувати [прес-реліз](#) нижче як шаблон для звернення до місцевих журналістів

Відео

- Відео - ідеальний засіб для пояснення своєї аудиторії того, що ви запланували, в той час як пряма трансляція на Facebook - це простий спосіб інтегрувати відео у свою кампанію або транслювати подію в прямому ефірі.

Зразки твітів, публікацій в Instagram та Facebook

Приєднуйтеся до нас 5 травня 2021 року, щоб закликати інвестувати в #материнське #психічне здоров'я по всьому світу!

<https://wmmhday.postpartum.net/get-involved/>

#LetsInvest #maternalMHmatters

#SaludMentalMaternalImporta #anneruhsagligifarkindalik #SaúdeMentalMaternalImporta

Зробіть психічне здоров'я матері пріоритетом у всьому світі.

Підпишіть петицію із закликом @WHO офіційно визнати Всесвітній день психічного здоров'я матері, який відзначатиметься щороку в першу середу травня.

#maternalMHmatters #LetsInvest

<https://wmmhday.postpartum.net/call-on-the-un-to-recognize-world-maternal-mental-health-day/>

Цьогорічна тема #WMMHday стосується інвестицій у психічне здоров'я матері.

Сюди можуть входити жінки та народжувані люди, які інвестують у своє # психічне здоров'я - терапію, самообслуговування, любов до себе.

Поділіться фотографією того, як ви сьогодні інвестуєте в себе!

#maternalMHmatters #LetsInvest

Цьогорічна тема #WMMHday стосується інвестицій у психічне здоров'я матері.

Ви можете інвестувати свій час волонтерством, вкладати свої ресурси, ділячись ними, та вкладати свій голос, допомагаючи нам посилити наше повідомлення.

#LetsInvest #maternalMHmatters

#SaludMentalMaternalImporta

Більше 75% жінок, які страждають на розлади психічного здоров'я матері, не діагностуються та не лікуються. **Ваша історія** може допомогти #EndtheStigma і сорому, який так часто виникає при психічних захворюваннях. <https://wmmhday.postpartum.net/blog/>

#LetsInvest #maternalMHmatters

Область перинатального психічного здоров'я матері постійно зростає за допомогою адвокатів у всьому світі.

#WMMHday - це можливість **поділитися своїми проектами та дослідженнями у цій галузі!**

<https://wmmhday.postpartum.net/share-your-project/>

#maternalMHmatters #LetsInvest #shareyourwork

Шаблон прес-релізу (2021)

Всесвітній день психічного
здоров'я матері
5 травня 2021



Всесвітній день психічного здоров'я матері привертає увагу до основних проблем психічного здоров'я матерів та сімей. Багато різних організацій у всьому світі об'єднуються для підвищення обізнаності та зменшення стигми навколо емоційного стану пов'язаного із вагітністю та тривожних розладів.

Цього року тема "Давайте інвестуємо". Заклик до інвестицій та справедливості у охороні психічного здоров'я матері. Наша тема підкреслює необхідність інвестувати у психічне здоров'я матері, тоді як ми наголошуємо, що інвестиції не обмежуються лише фінансовими пожертвами, але можуть включати інвестування свого часу, своїх знань чи просто нагадування про те, щоб інвестувати в себе.

Навіщо нам день ММН (ПЗМ)

Зміни в житті навколо вагітності роблять жінок більш вразливими до психічних захворювань. Наприклад, негативний зв'язок бідності та психічних захворювань може вплинути на здатність жінки функціонувати та бути повноцінною. Догляд за психічним здоров'ям забезпечує необхідну підтримку для розширення можливостей жінок визначати ресурси та особисті можливості. Це може підвищити їх стійкість до складних життєвих обставин і допомогти їм оптимально виховувати своїх дітей.

Допомога матерям, допомога немовлятам!

У багатьох країнах приблизно 1 з 5 новонароджених матерів переживає певний тип перинатального розладу та тривожного розладу (ПМП). Ці хвороби часто залишаються непоміченими та не лікуються, часто з довгостроковими наслідками як для матері, так і для дитини.

Підвищення обізнаності - Разом!

З 2016 року WMMHday відзначається у першу середу травня кожного року – цього року це 5 травня 2021. Разом з організаціями з усього світу ми об'єднані у всесвітній діяльності з підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я матері за допомогою колективних соціальних медіа та внутрішні події. Ви можете дізнатись більше та надіслати інформацію

про свої проекти, дослідження чи події на сайт [World Maternal Mental Health Day](#), перейдіть на сторінку [WMMHD Facebook page](#) або WMMHday акаунт у [Twitter account](#) та використовуйте #maternalMHmatters для підключення соціальних мереж.

Підвищення обізнаності сприятиме соціальним змінам з метою покращення якості догляду за жінками, які страждають на всі типи перинатального настрою та тривожних розладів, зменшуючи тим самим стигму психічних захворювань матері.

Приєднуйтеся до кампанії

Зареєструвавшись як глобальний партнер, ви приєднаєтеся до понад 200 партнерів з усього світу в наших зусиллях розкрити клеймо щодо психічного здоров'я матері та забезпечити, щоб ми слухали матерів! Приєднайтеся до кампанії, просто скориставшись [формою реєстрації](#)