

The background is a solid bright blue. In the top center, there is a partial view of a colorful ring made of interlocking segments in white, yellow, and purple. In the bottom left corner, there are three vertical, cylindrical shapes of varying heights, colored purple and yellow. In the bottom right corner, there is a partial view of a colorful sphere or dome made of interlocking segments in white, yellow, purple, and orange.

How wonderful you are here

The Problem

PROBLEM

COVID-19, War, Displacement

RESULT

social isolation, loneliness, mental health
deterioration

OBJECTIVE

reduce loneliness and promote gratitude



Data



20% OF UKRAINIANS
feel lonely at least once a week



11% OF SLOVAKS
feel lonely at least once a week

Partnership



Liga za
duševné
zdravie

LEAGUE FOR MENTAL HEALTH



MILK CREATIVE AGENCY



UNICEF

The Solution



VĎAČNOSŤ JE ZDRAVÝ NÁVYK

Vďačnosť ti ťažké chvíle zo života nevymaže, ale vytvorí ti priestor vnímať aj krajšie každodenné momenty.

DESAŤ 10 SPRIEVODCOV VĎAČNOSTI

Prepojili sme mladých ľudí z popkultúry so psychologičkami a pripravili pre teba 10 ilustrovaných a animovaných sprievodcov vďačnosti a všímavosti.

Nižšie nájdeš povzbudenie, návody, memečka aj pesničky, ktoré ti pomôžu vytvárať šťastnejší vzťah so sebou, s blízkymi aj so svetom naokolo.

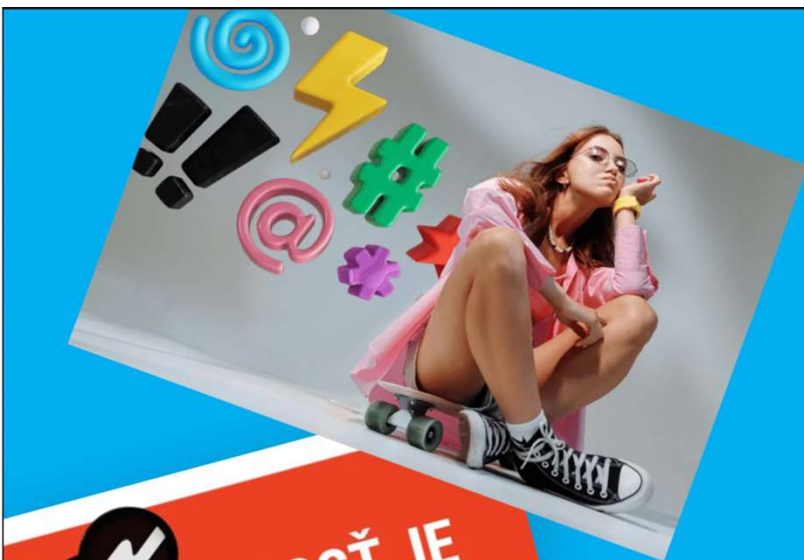


How wonderful you are here

Digital platform which provides **psychosocial support to adolescents and young people**

10 guides

that made gratitude relatable, easy to understand and easy to try



ПЕРША ДОПОМОГА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВ'Я:

Що я можу для себе зробити?

Пропонуємо тобі дві вправи для швидкого полегшення, коли на тебе раптово навалиться реальність. Окрім першої допомоги тут ти знайдеш інструкцію, як тренувати свою психічну стійкість.

[РОЗКАЖИ ПРО ЦЕ БІЛЬШЕ](#)



Ukrainian version

Campaign

social media, influencers, tabloid, national TV, Ukrainian media, pop-up events



SK UA AKO DOBRE, ŽE SI  POTREBUJEM SA POROZPRÁVAŤ 

PRVÁ POMOC PRE DUŠEVNÚ POHODU:

Čo môžem pre seba spraviť?

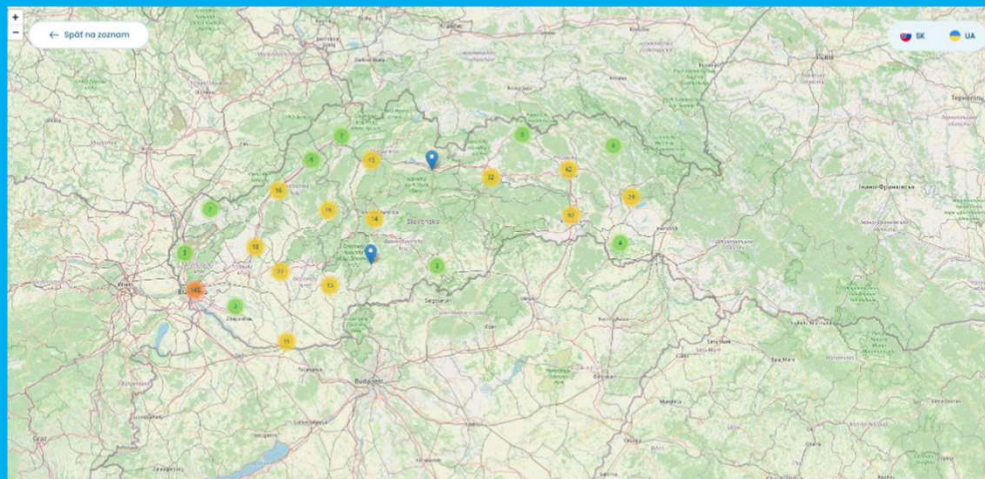
Máme pre teba dve cvičenia pre rýchlu úľavu, keď na teba doľahne realita. Okrem prvej pomoci tu nájdeš aj návody, ako si trénovať svoju psychickú odolnosť.

[POVEDZ MI VIAC](#)

POTREBUJEM SA POROZPRÁVAŤ

Ak práve zažíváš intenzívne pocity osamelosti a potrebuješ sa porozprávať, môžeš kedykoľvek zavolať na linku pomoci **116 111** alebo **0800 800 566**. Cez pracovné dni od 8:00 - 20:00 nájdeš pomoc aj na **0907 401 749**.

Ak pre teba nie je volanie pohodlné, na weboch linkanezabudka.sk a ldi.sk nájdeš e-mailovú poradňu. Rôzne formy podpory vo svojom okolí **nájdeš aj na tejto mape**.



Panic button
and Service map

Results



22,531

deeper engagements of young Ukrainians and their caregivers



72%

reach of Ukrainian audience in Slovakia



02:32

average time spent on a website



66%

reach to young Slovaks

Lessons learned

research and insights • communication and
marketing experts • creative tactics

Lessons learned

deeper engagement • TikTok • online/offline gap •
community-based events • activation of guides •
Ukrainian influencers

"Paradigm shift"



Digital solutions in mental health

| | |
|----------------------|-----------------|
| Strengths | Weakness |
| Opportunities | Threats |

The Future?

MOVEMENT AND BODY

relationships with our bodies

SOCIAL MEDIA

why we feel lonely and not heard among flood of hearts and followers

FEAR OF FAILURE

feel of pressure from all sides

DISABILITY GUIDELINES

how to talk with people with disabilities



Thank You

Zuzana Neupauer - zneupauer@unicef.org
Michal Biznár - mbiznar@unicef.org