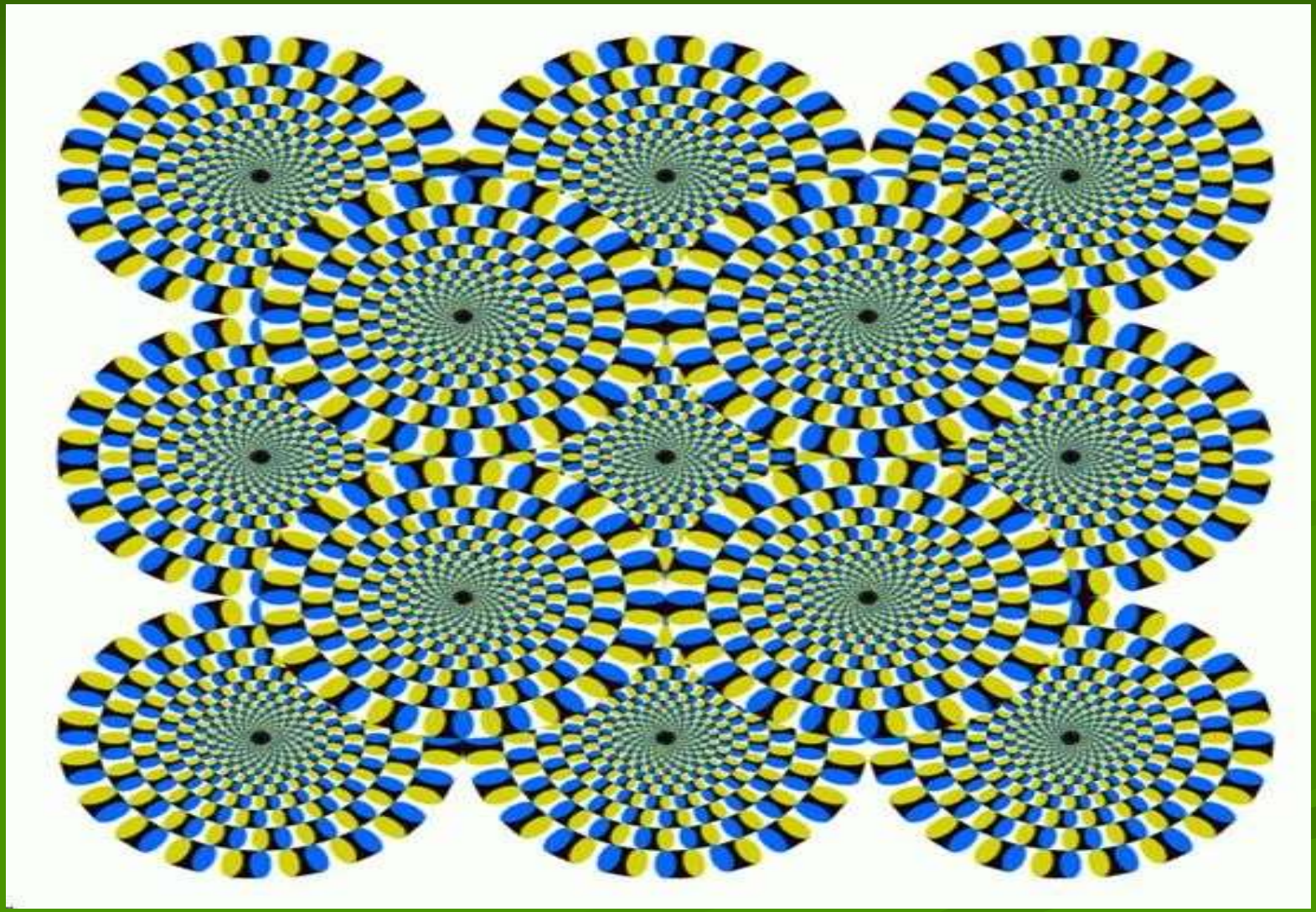
Ментальне здоров'я -

це стан, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників:

- соціальних, екологічних та навіть економічних.

Щоб дарувати промінці світла іншим, потрібно носити сонце в собі!



Експрес-тест із використанням оптичних картинок Акіоші Кітаока

- Повільно рухається або не рухається зовсім - Ви в нормі.

- Середня швидкість - потрібно більше відпочивати, переглянути свій режим дня.

- Висока швидкість - варто звернутися до фахівця!

Як розпізнати емоційне вигорання?

Психологи радять прислухатись до себе і вчасно зрозуміти, що у вас починається емоційне вигорання. Краще попередити цей процес.

Короткий тест визначення початку емоційного вигорання

Щоб точно зрозуміти, чи є у вас ознаки вигорання, потрібно поставити собі ***три найважливіші запитання***

Перше запитання *– чи відчуваю я хронічну втому?*

Друге запитання *– чи буває так, що я можу розізлитися без будь-якої причини?*

Третє запитання *– нав'язливі думки переслідують мене та навіть не дають заснути.*

Якщо ви відповіли собі на них «Так», це означає, що прийшов час активної боротьби з вигоранням.

Симптоми емоційного вигорання:

1. Емоційне виснаження: втрата енергії, безсилля, внутрішнє занепокоєння, тривожність, почуття спустошеності, самотності, апатія, нервозність.
2. Негативне ставлення до інших людей: звинувачення інших, неврівноваженість, агресія, роздратованість, низький рівень емпатії.
3. Низький рівень особистих досягнень: зниження компетентності та ефективності, зацикленість на самому завданні, а не на результаті.
4. Певні фізичні ознаки: (наприклад, головний біль або біль у шлунку, порушення сну) та зміна поведінки (підвищення активності чи, навпаки, пасивність).

Ефективні поради від емоційного вигорання

Плануйте свій день;
Піклуйтеся про себе (кава, свіже повітря);
Чергуйте складні завдання з приємними;
Хваліть себе;
Будьте фізично активними;
Будьте уважні до себе;
Говоріть про себе лише позитивне.

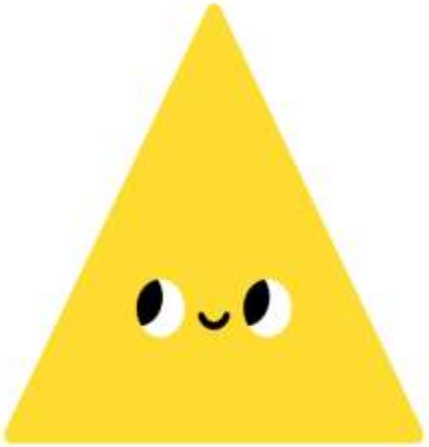
- **Висипайтеся.** *Уві сні наше тіло й психіка «ремонтують» самі себе. Якщо ж нехтувати сном навіть заради благої мети, можна дуже швидко «вигоріти».*
- **Лишайте проблеми за порогом.** *Прийшли додому – прийміть теплий душ. Хай вода змиє переживання дня. Або умийтеся та потримайте руки під проточною водою, переодягніться в домашнє, обійміть рідних. Зробіть те, що вас заспокоює. Наприклад, пограйте з домашнім улюбленцем або почитайте улюблену книжку, подивіться фільм.*
- **Приймайте допомогу.** *Дозволяйте іншим допомагати вам – і просіть про допомогу, коли потребуєте її. Ми стаємо сильнішими, коли працюємо разом. Ми наближаємо перемогу, коли діємо разом.*

Ресурсний стан - *це наповнений, збалансований, рівний, гармонійний стан. У цьому стані нам добре, все подобається, все влаштовує, ми задоволені життям. Ресурсність – це задоволення і щастя, що я Є!*

ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ

Дихання

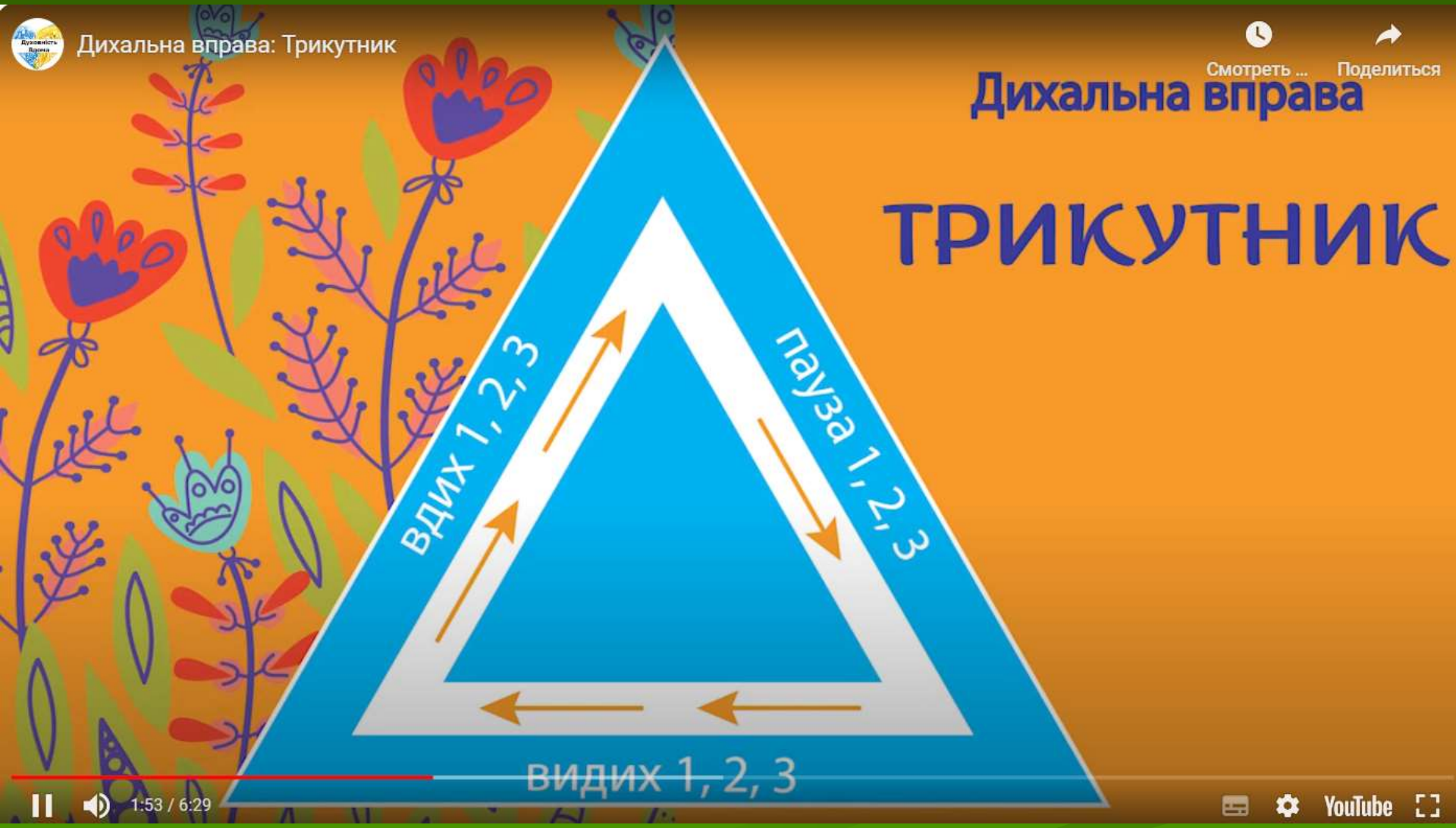
"Долонька"



"Трикутник" або "Зірка"

"Квітка та свічка"

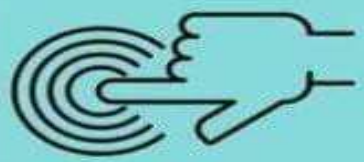
ПАЛЬЧИКИ
вдох
вдох


Дихальна вправа: Трикутник
Смотреть ...
Поделиться
Дихальна вправа
ТРИКУТНИК
вдих 1, 2, 3
пауза 1, 2, 3
видих 1, 2, 3
1:53 / 6:29
YouTube

5 – 4 – 3 – 2 – 1
Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів

5 речей, які можна побачити



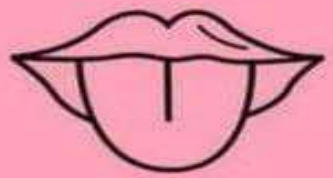
4 речі, яких можна торкнутися

3

речі, які можна почути

2

речі, які можна понюхати



1

річ, яку можна спробувати на смак

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!