***Ментальне здоров’я:***

 ***сила в турботі про себе***

**10 жовтня - Всесвітній День ментального здоров'я у світі та в Україні** і це - ідеальий привід нагадати, що піклування про себе та про своє ментальне здоров`я - найважливіший крок на шляху до відчуття щастя. Важливо пам`ятати це основа нашого добробуту, яке дозволяє нам долати стреси та труднощі у житті.

Багато хто сприймає поняття "турбота про себе" як тільки "вчасно їжте, намагайтеся відпочивати та менше нервуйтеся". Частково так воно і є, але справжня турбота про себе лежить дещо глибше. Її основа - це знання **ПРО СЕБЕ**. Який Я? Чого Я хочу? Як Я реагую на ситуації, де відчуваю злість, сум, розчарування, біль? Турбуватись про себе - це знати свій темп, свої кордони, свої бажання та способи уникнення неприємного, знати способи відновлення.

Але тільки знань недостатньо. Чи є турботою знати, що я повільний і вразливий, та щоразу мучити себе за це, перебувати в ілюзії, що я міг би бути іншим\іншою? Звісно, ні.

Друга частина, без якої не обійтись - це прийняття. Так, можливо хтось швидший за мене. Адже ми всі різні. Так, я можу мати зриви, можу кричати на інших чи навпаки плакати, але це мій механізм, регулювати внутрішню напругу, і було б значно гірше, якщо його не було б і я чітко знаю як з цього стану виходити без шкоди собі та іншим. Я приймаю що не можу бути швидшим/вищим/сильнішим, тому що я - це **Я**. І я знаю в чому я швидший/вищий/сильніший - в чому моя сила, мій ресурс. Знання і плюс прийняття народжують довіру до себе та внутрішнє дозволити собі бути таким, як є.

Кожний день, кожний крок на зустріч собі — важливий. Навіть якщо здається, що шлях до внутрішньої сили складний, необхідно робити маленькі кроки.

**Отже, прості кроки для підтримки свого ментального здоров’я, кроки турботи про себе:**

➢Будьте добрими до себе, бо Ви у себе найцінніші.

➢Ставтеся з розумінням до власних помилок і вірте у свої здібності.

➢Фокус уваги на здоровий спосіб життя: збалансоване харчування, фізичну активність, достатній сон та відпочинок - це елементарні речі, але надзвичайно важливі.

➢Вчіться контролювати своє мислення, щоб не занурюватися в катастрофічні сценарії, розвивайте свій емоційний інтелект.

➢Фокусуйтесь на тому, що можете контролювати, Ваша енергія має бути спрямована на ті речі, які піддаються Вашому впливу.

➢Прийміть те, що не можна змінити, адже толерантність до невизначеності допоможе вам прийняти життєві обставини та рухатися далі.

➢Не всі дні повинні бути продуктивними. Ви маєте право на спокій і відпочинок без почуття провини.

➢Знайдіть свій сенс у труднощах – бо це можливості для зростання та розвитку. Шукайте в них цінні уроки для себе.

➢Звертайте увагу на свій позитивний досвід. Не забувайте про добрі моменти, які траплялися у вашому житті, та цінуйте їх.

➢Знайдіть те, що надихає та наповнює вас енергією. Шукайте ресурс у собі та навколо, що оточує Вас.

➢Фокусуйтесь на маленьких змінах і пам'ятайте, що  вони приводять до великих результатів. Встановлюйте цілі та дійте маленькими, але впевненими кроками наближайтеся до своїх мрій.

➢Турбота і співчуття до себе - це не розкіш, а необхідність.

➢Піклуйтеся про себе так, як би Ви піклувалися про найдорожчу людину, яку Ви любите!

**І пам'ятайте, що важливо дбати про своє ментальне здоров’я систематично, тоді ви зможете зміцнити вашу турботу про себе для успішного щасливого життя і на роботі і в дома.**