

Якщо ви розумієте, що ваше ментальне здоров'я під загрозою, час діяти-допомогти собі самостійно, треба скоріше звернутися за допомогою:

- до фахівця із психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра);
- свого сімейного лікаря;
- на гарячі лінії;
- на онлайн-сервіси;
- або до тих, хто надає послуги з психологічної реабілітації.



Гніватись, боятися, хотіти розтрощити все навколо — це не слабкість, а нормальна реакція на ненормальний стан речей. Про це потрібно пам'ятати!

Курбота про ментальні ресурси



## Як проявляється стрес?



### У тілі:

- коли постійно відчуваєш втому або напруження;
- без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);
- важко дихати;
- відсутній апетит. Проблеми з травленням.

### У поведінці:

- погано спиш;
- плачеш;
- легко дратуєшся, кричиш;
- зловживаєш алкоголем, нікотином, кавою або наркотичними речовинами.



### В емоціях:

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.

### У думках:

- немає мотивації щось робити. Навіть те, що раніше приносило задоволення;
- не можеш всидіти на місці. Не можеш зосередитись;
- важко приймати будь-які рішення.

## Помилки у боротьбі зі стресом:



Стійкість ментального здоров'я надасть вам сили не просто подолати важкий період життя, але й пройти його з користю для себе.

- ✗ «виправляти» настрої алкоголем, сигаретами, наркотичними речовинами, кавою, солодощами, переїданням;
- ✗ відкладати життя й цілі на потім;
- ✗ дистанціюватися від людей,
- ✗ переживати стрес на самоті;
- ✗ вивільняти негатив криками, сварками;
- ✗ звинувачувати в негараздах себе;
- ✗ копатися в минулому й критикувати себе за вчинки та думки;
- ✗ опускати руки й переставати боротися;
- ✗ чекати, коли пройде саме.

## Звертайтеся по допомогу до перевірених



Лінія Національної психологічної асоціації  
(10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)  
**0 800 100 102**

Лінія кризової допомоги та підтримки  
(цілодобово, дзвінки безкоштовні)  
**0 800 33 20 29**

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»  
(цілодобово, дзвінки безкоштовні)  
**0 800 210 160**

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»  
**0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного)  
або 116 123 (з мобільного)  
(цілодобово, дзвінки безкоштовні)  
**0 800 500 335**

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine  
(цілодобово)  
**7333**



## Чек - лист “Звички, які дбають про наше ментальне здоров'я”



З дитинства нас вчать піклуватися про фізичне здоров'я. На жаль, мало розповідають, як берегти ресурси нервової системи. Але хіба хто скаже, що мозок та ментальні ресурси є менш важливими, аніж м'язи? Спробуй додати в життя ці прості звички. Вони допоможуть поповнювати ментальні ресурси:

- ✓ **Намагайся достатньо спати. Не забувай провітрювати кімнату перед сном.**
- ✓ **Не читай новин зранку й перед сном. Хоча б спробуй.**
- ✓ **Переглянь свій інформаційний раціон і викинь із нього контент, що не несе користі, а навпаки — шкодить самопочуттю.**
- ✓ **Уникай переїдання. Не «заїдай» стрес фаст-фудом чи солодким.**
- ✓ **Відмовся від алкоголю та нікотину. Бо згодом вони додають тобі ще більше суму. Також з'являться проблеми зі сном.**
- ✓ **Фізична активність корисна не тільки для м'язів. Вона чудово розвантажує голову.**
- ✓ **Частіше гуляй.**
- ✓ **Роби собі теплі ванни чи душі.**
- ✓ **Якщо в тебе немає творчого хобі, спробуй знайти щось для себе: малювання, музика, танці... Спитай свою внутрішню дитину, чого їй не вистачає.**
- ✓ **Складай «меню» активностей на тиждень і місяць; не забувай додавати туди те, що походить із твоїх цінностей.**
- ✓ **Не соромся ділитися з близькою людиною своїми відчуттями, щоб негативне накопичувався всередині.**

# Серія анімаційних відеороликів про те, як перемогти стрес



"Що таке стрес і для чого він потрібен?"



"Як ми реагуємо на виклики про стрес?"



"Як стрес впливає на організм?"



"Чому не можна пригнати все в собі?"



"Як зрозуміти, що мені потрібна допомога?"



"Як себе підтримати - техніка взаємності"



"Як зрозуміти, що мені потрібна допомога?"



"Як залишатися психічно здоровим в умовах війни?"

