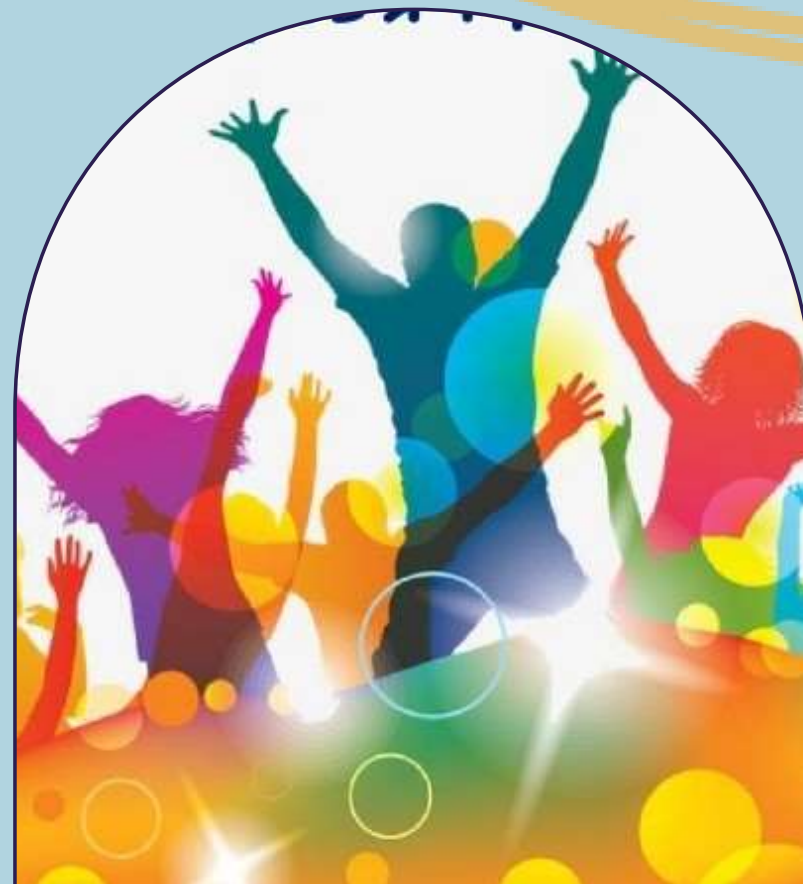


Ментальне здоров'я

10 жовтня – Всесвітній день
психічного здоров'я



Що таке ментальне здоров'я?



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

Ознаки психічно здорової людини:

1

Розрізняє свої емоції, керує ними

2

Здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими.

3

Розвивається й навчається.

4

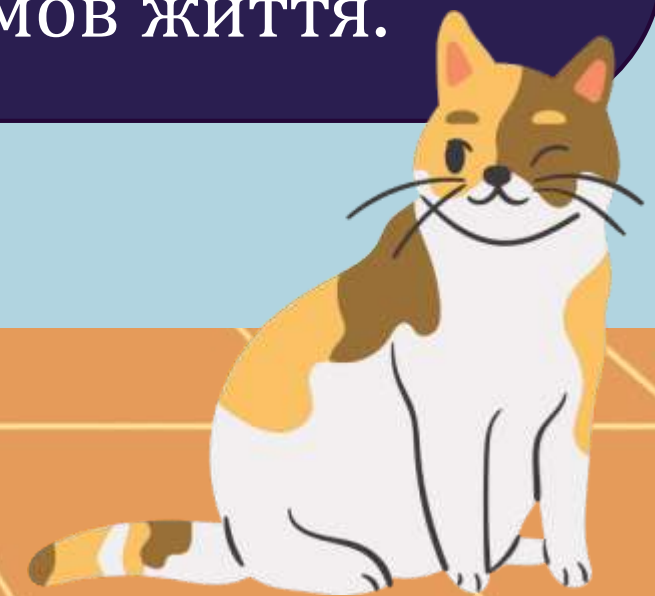
Позитивно оцінює себе, приймає та любить.

5

Приймає власні рішення, розв'язує проблеми

6

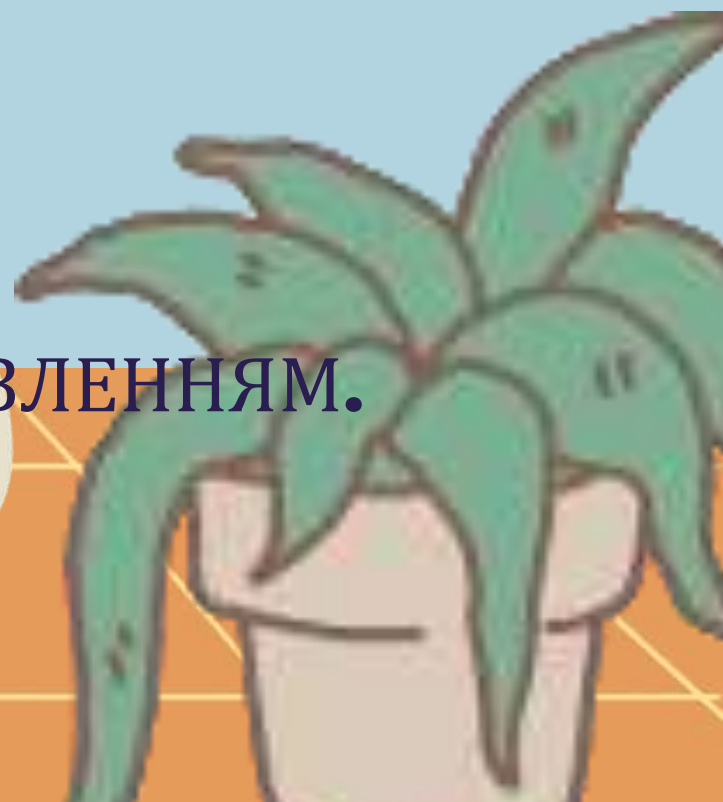
Нормально адаптується до нових умов життя.



Як проявляється я стрес?

У ТІЛІ:

- КОЛИ ПОСТІЙНО ВІДЧУВАЄШ ВТОМУ АБО НАПРУЖЕННЯ;
- БЕЗ ПРИЧИНИ БОЛЯТЬ ЧАСТИНИ ТІЛА (СПИНА, ШИЯ, РУКИ ТОЩО);
- ВАЖКО ДИХАТИ;
- ВІДСУТНІЙ АПЕТИТ. ПРОБЛЕМИЗ ТРАВЛЕННЯМ.



Як проявляється я стрес?

У ПОВЕДІНЦІ:

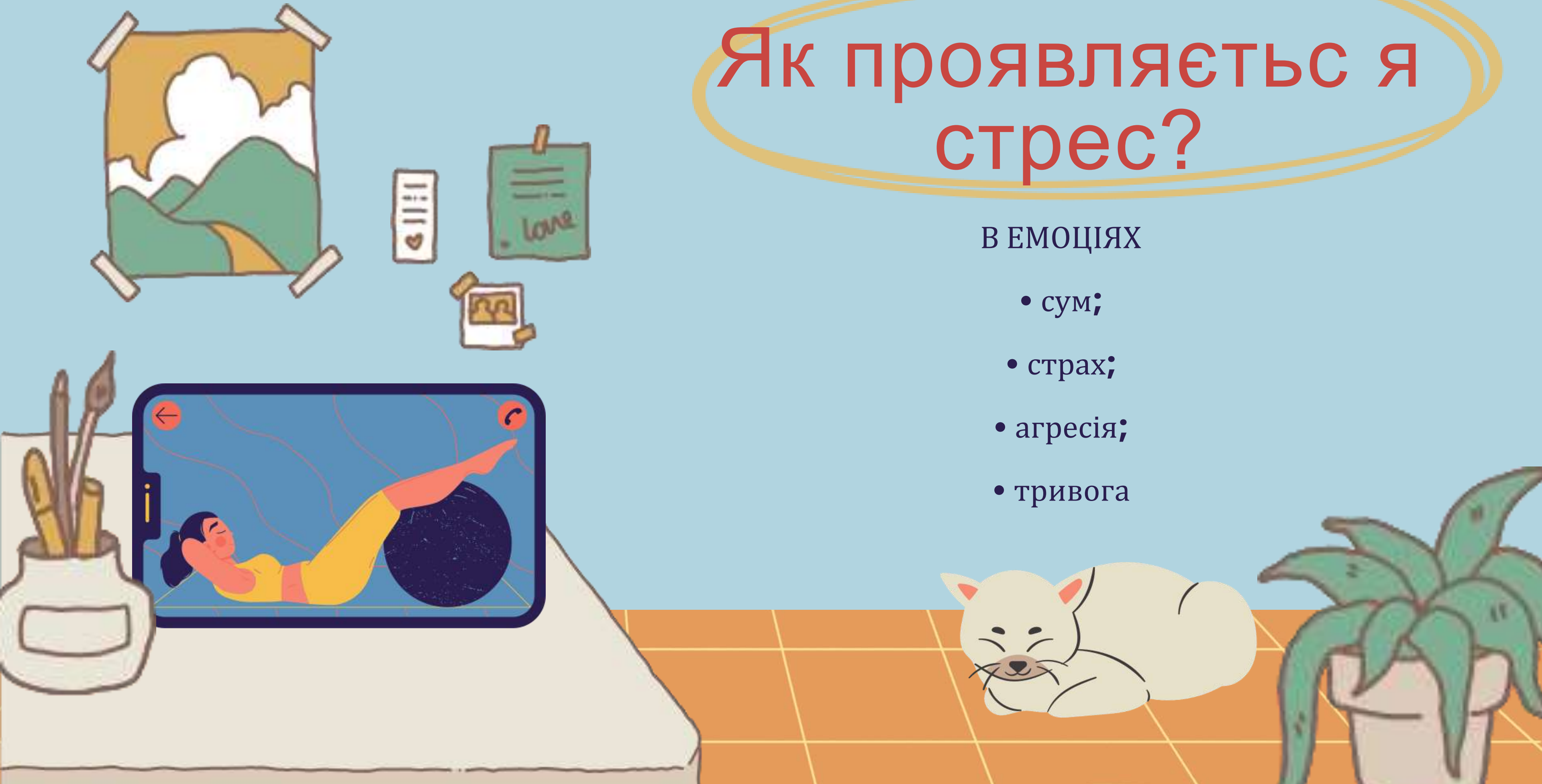
- погано спиш;
- плачеш;
- легко дратуєшся, кричиш;
- зловживаєш алкоголем, нікотинном,
кавою або наркотичними речовинами.



Як проявляється я стрес?

В ЕМОЦІЯХ

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога



Як проявляється я стрес?

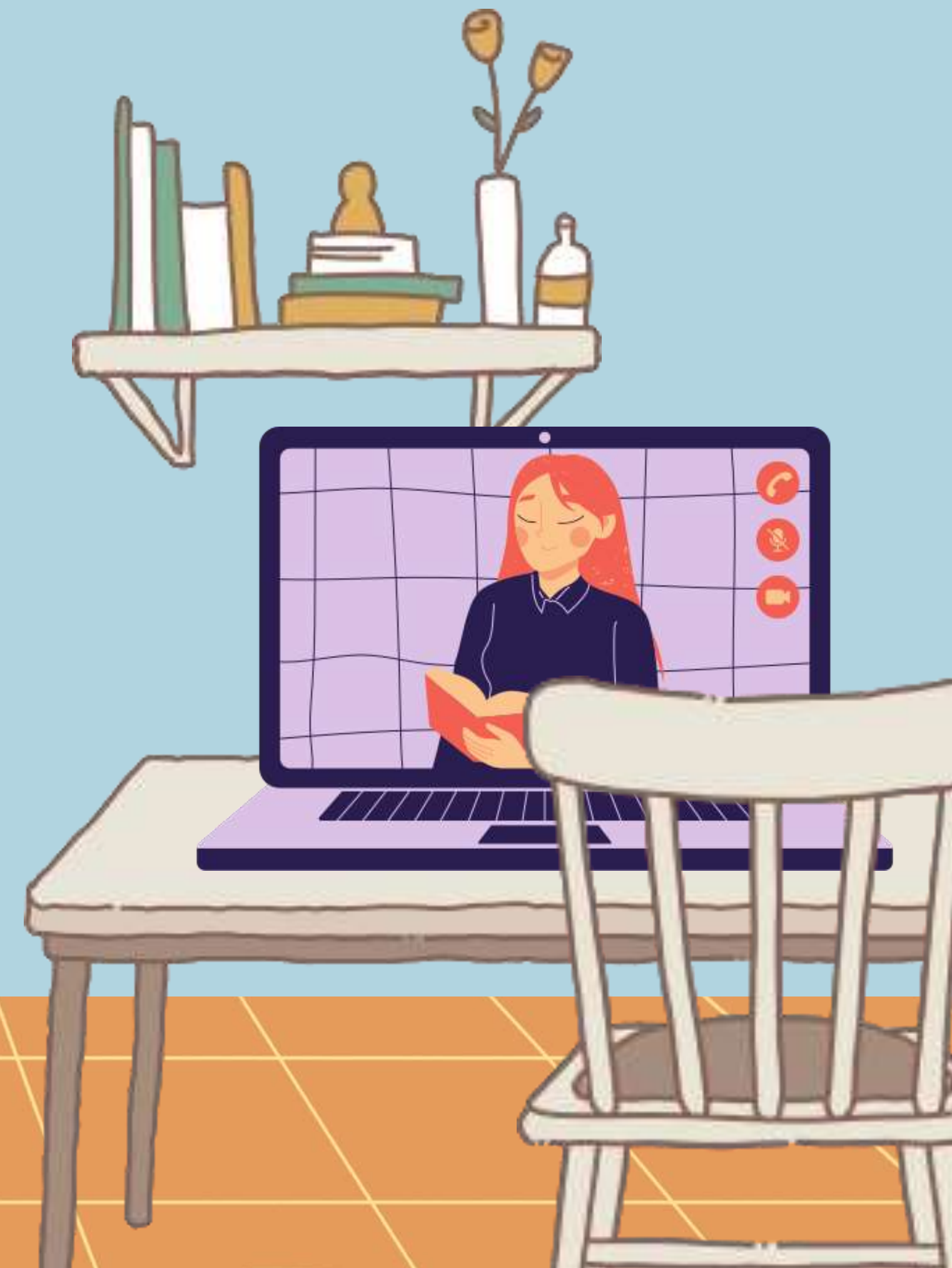
У ДУМКАХ:

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



*ЯКЩО НЕ
можеш допомогти собі самотійно,
треба звернутися:*

- 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 для дітей та дорослих.



ЯК НЕ СЛІД БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

Щоб проблеми не поглинули тебе разом із твоїми мріями, не слід:

- «виправляти» настрій 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.



Як швидко опанувати стрес?

Гніваться, боятися, хотіти
розтрощити все навколо — це
не слабкість, а нормальна
реакція на ненормальний
стан речей.



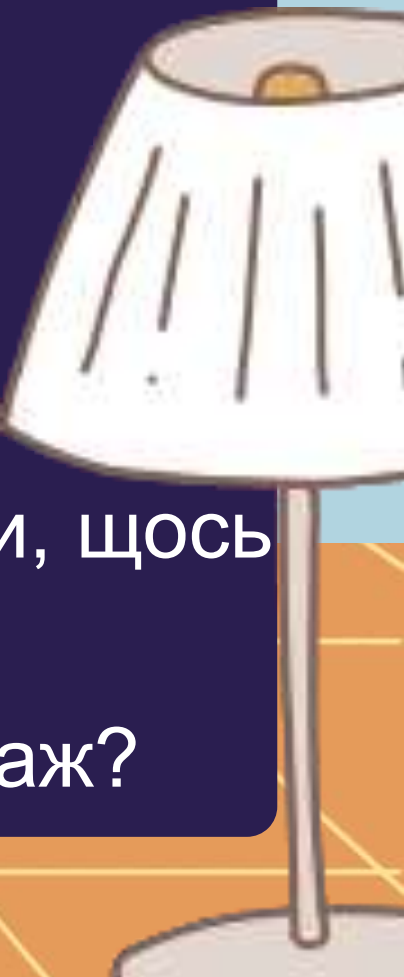
Треба навчитися
переживати емоційні бурі й
рухатись далі. Саме для
цього є прості, але дієві
вправи.



ВПРАВА “БАГАЖ ЩАСТЯ”

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

- що лежить там?
- хто збирав цей багаж?
- що в ньому ваше?
- що там не ваше?
- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?



Дякую
за увагу!

