

Ментальне здоров'я: як подбати про себе?



10 жовтня
Всесвітній день
ментального
здоров'я

Всеукраїнська програма ментального
здоров'я за ініціативою Олени Зеленської
« Ти як ? »

**Мета кампанії - сприяти формуванню
в суспільстві культури піклування про
ментальне здоров'я, дати розуміння та
показати інструменти, які допоможуть
українцям дбати про свій внутрішній
стан.**

Що таке ментальне здоров'я?

Згідно з визначенням ВООЗ, 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. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Ментальне здоров'я є одним з найбільших викликів сьогодення. Розуміння, що таке стрес, навички самодопомоги та усвідомлення того, що звернутися по допомогу – це не соромно, стають не просто важливими, а життєво необхідними.

Тривога краде думки?

Щоб переключитися,
знайдіть довкола себе щось

зелене

червоне

синє

жовте

біле



Ігнорування власного стану ментального здоров'я може призвести до негативних наслідків, зокрема це:

- ❖ порушення сну;
- ❖ порушення харчування;
- ❖ повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- ❖ низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- ❖ відчуття апатії та неважливості всього;
- ❖ відчуття безпорадності чи безнадії;
- ❖ відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
- ❖ сильні перепади настрою;
- ❖ нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- ❖ віра в речі, що не відповідають дійсності;
- ❖ неможливість виконувати щоденні завдання.

Турбота про ментальне здоров'я — це не лише дихання чи сеанси психолога. Пам'ятаєте, ми порівнювали психіку з батареєю? Щоб рухатися далі, ми маємо відпочивати — так влаштований організм.

Та й відпочивати можна по-різному, а саме поєднувати приємне з корисним:

- ◆ наведіть лад у шафі, робочому столі чи на кухні, позбудьтеся мотлоху, а речі, які вже не носитимете, передайте волонтерам;
- ◆ послухайте подкаст чи новий альбом в улюбленому жанрі, не відволікайтеся на чати і новини;
- ◆ вийдіть на прогулянку, покатайтеся на велосипеді, погодуйте птахів у парку;
- ◆ навідайтеся до найближчого притулку, проведіть час із тваринами, запитайте волонтерів, чим можете допомогти;
- ◆ сходіть на манікюр, педикюр, зробіть нову зачіску;
- ◆ запросіть друзів на ніч кіно;
- ◆ складіть чіткий план на день і спробуйте закрити усі його пункти — якщо вдасться, нагородіть себе чимось приємним.

Кажуть, щоб щось змінити, починати варто тут і зараз — варіант «з понеділка» не працює. Тож пропонуємо просто зараз прогортати свій словниковий запас та викинути з нього зайве.

Пам'ятайте: психічні недуги не мають бути прикметниками у повсякденних розмовах — так ми підживлюємо стигму та формуємо хибні уявлення про ментальне здоров'я.

Звикайте
не казати...



«у мене депресія після цієї книги»

«ти точно псих»

«ось він, мій рідненький ПТСР»

«схоже, у погоди сьогодні
біполярочка»

«після твого жарту я не позбудуся
суїцидальних думок»

«ти вже виглядаєш,
як анорексичка»

Уявіть свій страх, тривогу чи агресію
цеглиною, яка засіла всередині.

— зробіть глибокий вдих

— огорніть повітрям важкий предмет

— неспішно вдихайте ще, доки
цеглина не зчезне в повітрі



Вправа «Метелик»



Вправа «Черепаха»



ТИ ЯК?

С	А	М	О	Т	Н	Ь	О	Т	П	П
З	Н	Е	В	І	Р	Ю	Ю	С	Я	Л
С	Р	А	Д	І	Ю	Н	Р	В	Ч	А
О	М	Н	У	В	С	У	М	У	Ю	Ч
Р	Н	А	Д	И	Х	А	Ю	С	Я	У
О	С	У	М	Н	І	В	А	Ю	С	Я
М	Т	Р	И	В	О	Ж	У	С	Я	К
Л	Т	Р	И	М	А	Ю	С	Я	Ф	Л
Ю	Л	Ю	Б	Л	Ю	Д	И	Х	А	Ю
С	В	І	Д	П	О	Ч	И	В	А	Ю
Я	П	О	С	М	І	Х	А	Ю	С	Я

*Які три
слова
побачили
першими?
Чи справді це
про вас ?*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
при Кабінеті Міністрів України