

Дбаємо разом про ментальне здоров'я



Що таке ментальне здоров'я?

**Напишіть свої асоціації в
чат**



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 (ВООЗ)

Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.



**Кожна людина
народжується зі
здатністю
протистояти
стресу**



Міркуємо разом

Що впливає на психічне здоров'я?



Скажи чесно, ти як?

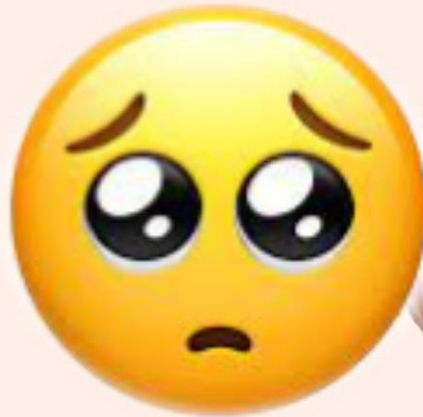
Завдання:

оцініть свій стан
ментального
здоров'я від 0 до 10,
де 0 – я не ок, 5 –
тримаюсь і 10 – все
ОК. Напишіть в чат.

Тримаюсь



Мені не ОК



Мені ОК



Проблеми з ментальним здоров'ям



**«Тривожні
дзвіночки»**



тіло

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



ПОВЕДІНКА

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



ЕМОЦІЇ

- сум
- страх
- агресія
- тривога

ДУМКИ



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



**Коли постійно долаєш
життєві труднощі, стрес
обов'язково буде
виникати. Важливо вміти
з ним справлятися, щоб
не сталося виснаження.**

**Як швидко
опанувати
стрес?**



Відповіді на ці та багато інших запитань є в Аптечці швидкої психологічної допомоги

Онлайн тренажер
для усунення
психологічних
проблем

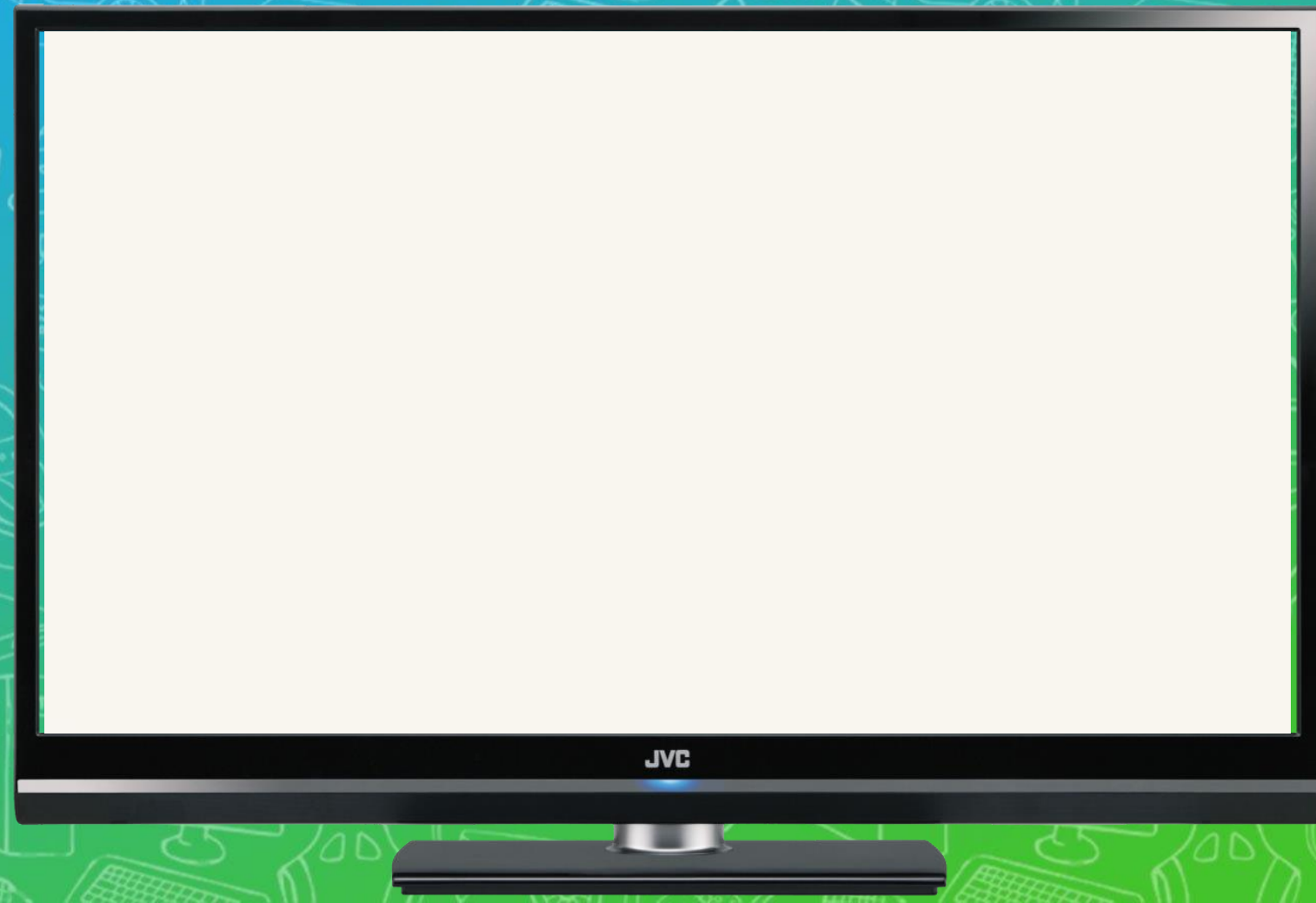
https://happymind.help/trenazher/?fbclid=IwAR3uPJ_kw6LXol-nbQPkqGaf6t-I4c-Q75rS0T_sTmoyjhGbBK6PRWpTGI



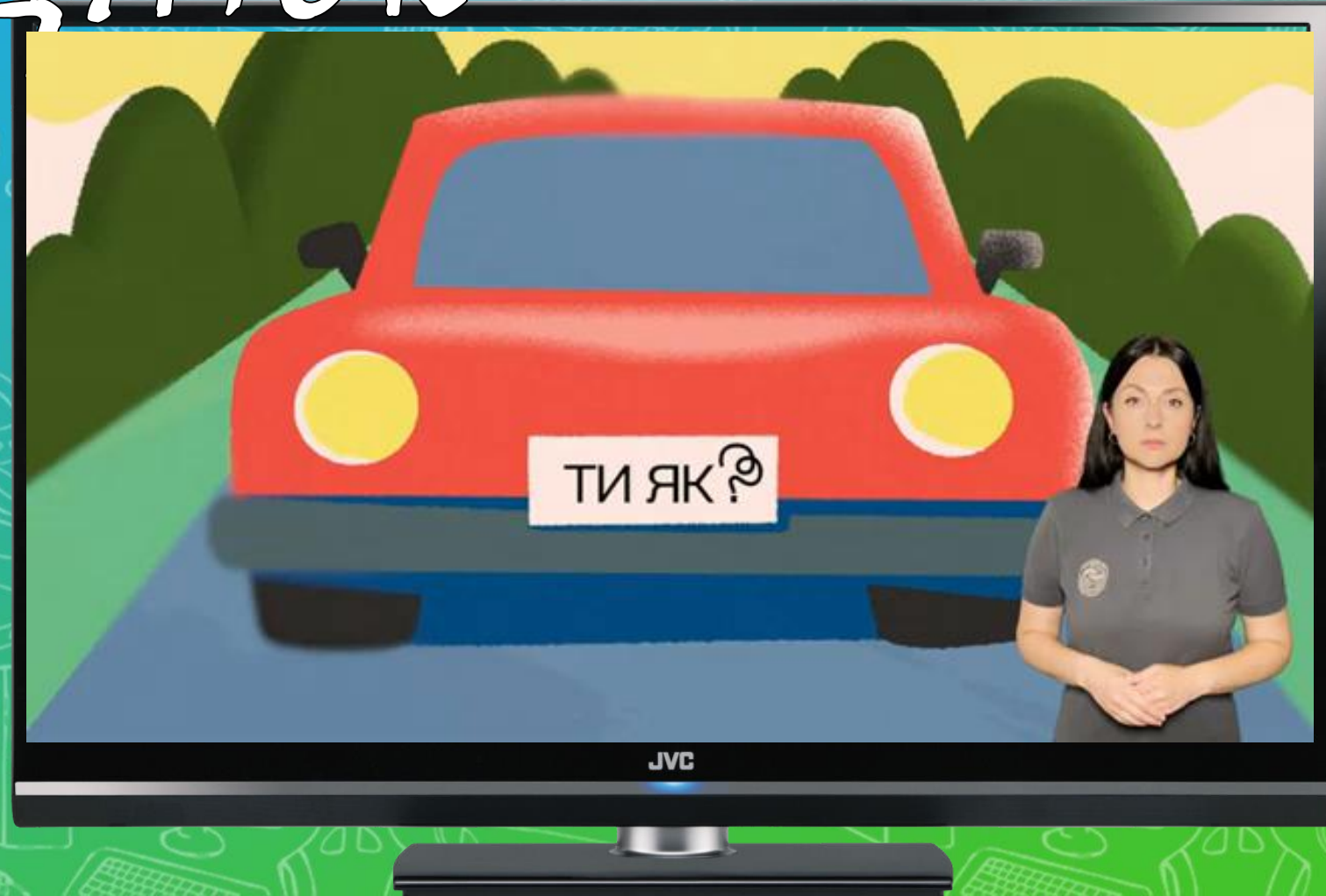
ВПРАВИ ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ



ЗНИМИ НАПРЯГУ В ТИЛІ



ЗВІЛЬНИСЬ ВІД ТРИВОЖНИХ ДУМОК



ЗНИМИ НАПРУГУ В ТІЛІ

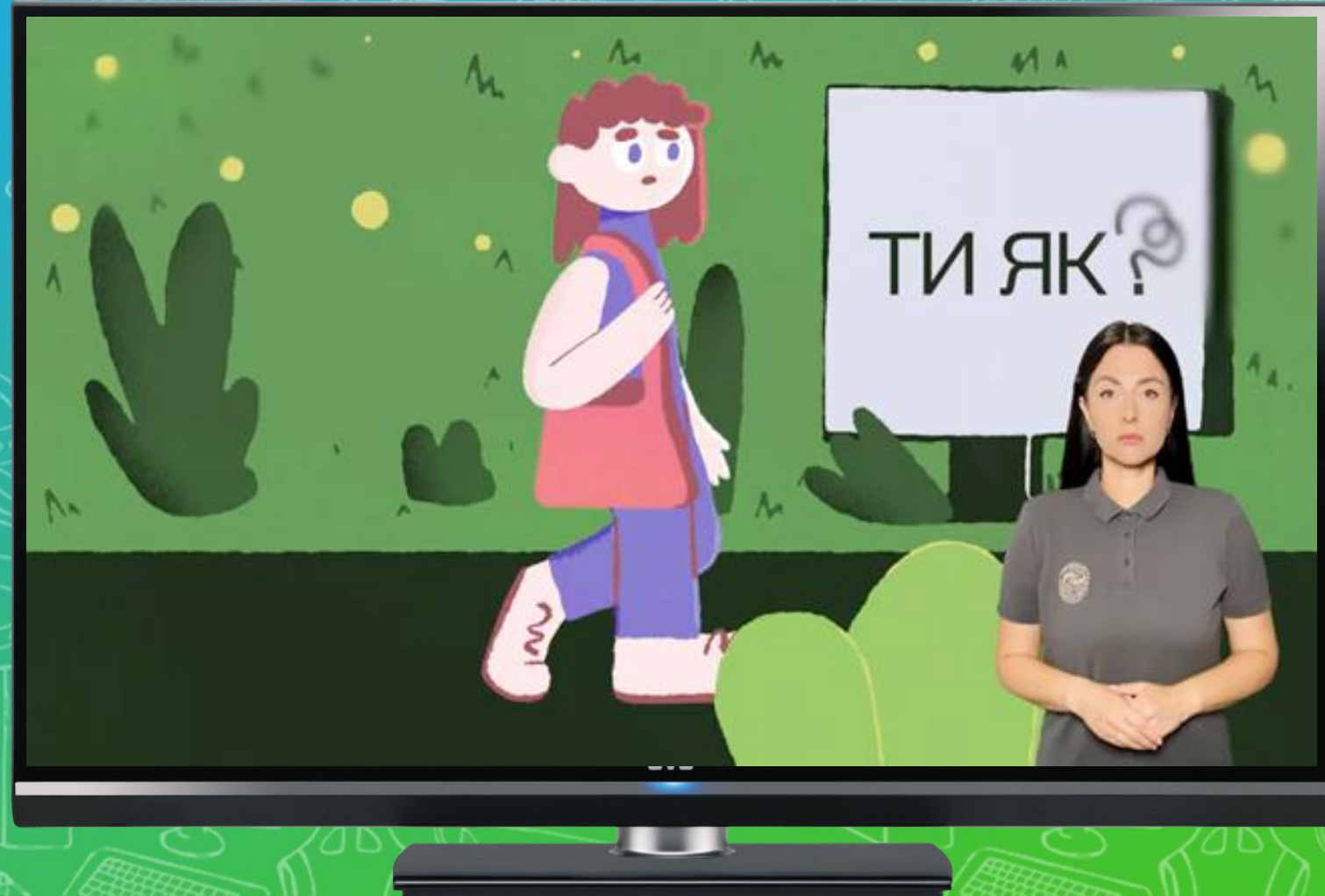


Вправа

«Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до 3-х. Впусти повітря до самого низу легень. Тепер повільно видихни через рот, рахуючи до 6-ти.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ



ЗВІЛЬНИСЬ ВІД ТРИВОЖНИХ ДУМОК



ЩОДЕННИК ПОДЯКИ

**Зараз часто здається, що радіти нічому. Або не на часі.
Але якщо бачити навколо лише темряву, то з часом
зникнуть і сили працювати, і настрій, і апетит.**



ЩОДЕННИК ПОДЯКУ

Впиши 3 людей і 3 події, яким хочеться подякувати.

[illegible]

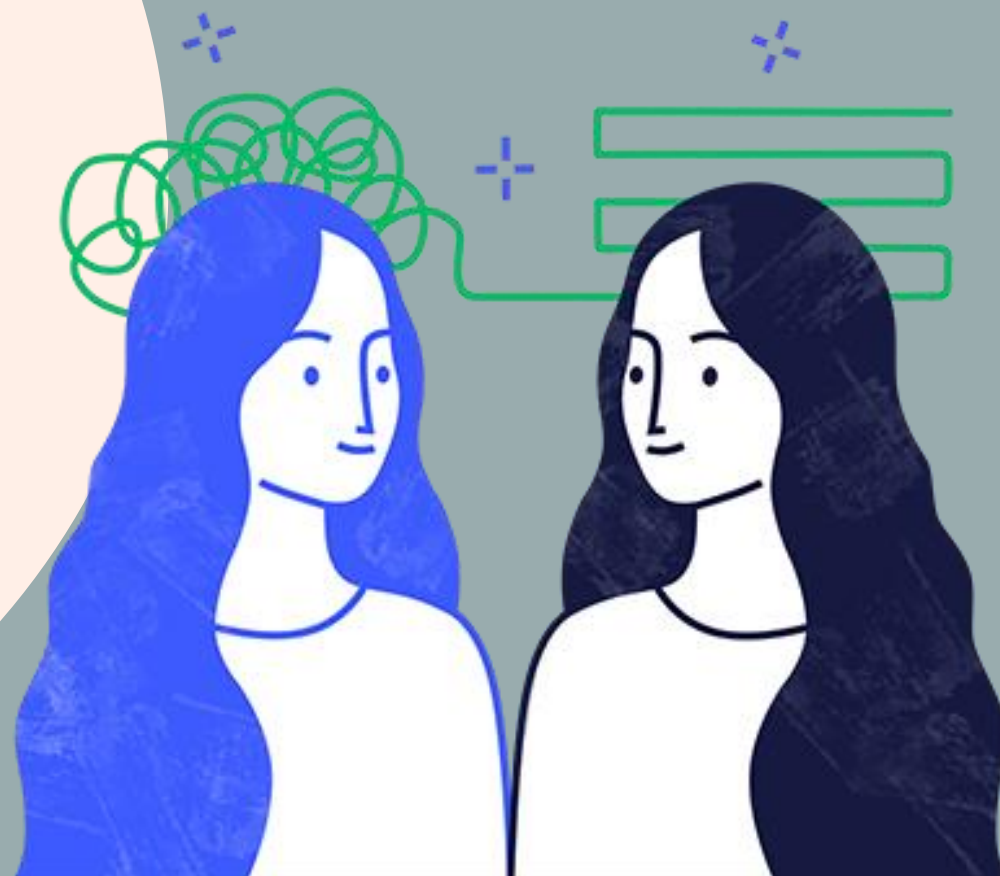
Завдання «Калоші щастя»

Пропишіть щось
неприємне, що сталося за
останній місяць (але беремо,
щось незначне – за шкалою
тривожності **до 5 із 10**).
Потім одягаємо на себе
калоші щастя (як у казці) і
продовжуємо своє речення
словом проте...).

Наприклад: Я дуже
втомлююся від навчання,
проте у мене гарні знання.



**Допомогу з
ментального
здоров'я надають:
фахівець із психічного
здоров'я
(психолог,
психотерапевт,
психіатр)**



сімейний лікар





Лінія Національної психологічної асоціації (10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

0 800 100 102

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

0 800 210 160

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine (цілодобово)

7333

Урядова «гаряча лінія» (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

1545

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)

онлайн-сервіси



Центри допомоги
врятованим



«Поруч»

TEENERGIZER!

БО «Об'єднання підлітків та
молоді «Teenergizer»



Платформа допомоги
врятованим



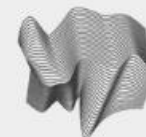
Психологічна допомога
постраждалим від війни



Центр здоров'я та розвитку
«Коло сім'ї»



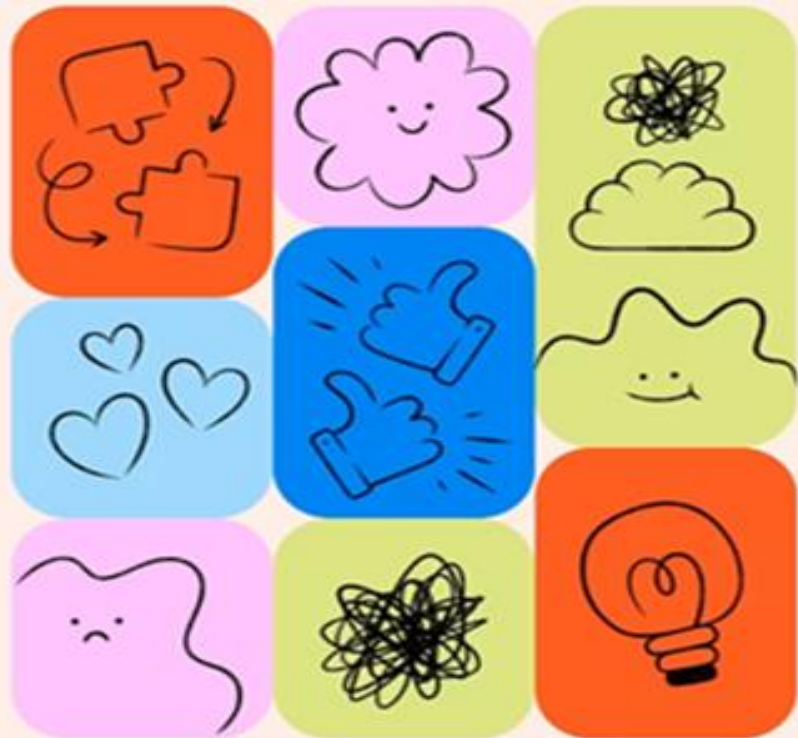
«1+1 Медіа» «Вулиця
СЕЗАМ»



**Розкажи
мені**

«Розкажи мені»

Спробуй додати в життя наступні прості звички



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

Намагайся достатньо спати. Не забувай провітрювати кімнату перед сном



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Не читай новин
зранку й перед
сном. Хоча б
спробуй.**



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Переглянь свій
інформаційний раціон
і викинь із нього
контент, що не несе
користі, а навпаки —
шкодить самопочуттю.**



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

Уникай переїдання.

**Не «заїдай» стрес
фаст-фудом чи
солодким.**



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Слід відмовитися від
алкоголю та нікотину.**

**Бо згодом вони
додають тобі ще
більше суму. Також
з'являються проблеми
зі сном.**



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Фізична
активність
корисна не тільки
для м'язів. Вона
чудово
розвантажує
голову.**



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Роби собі теплі
ванни чи душ**



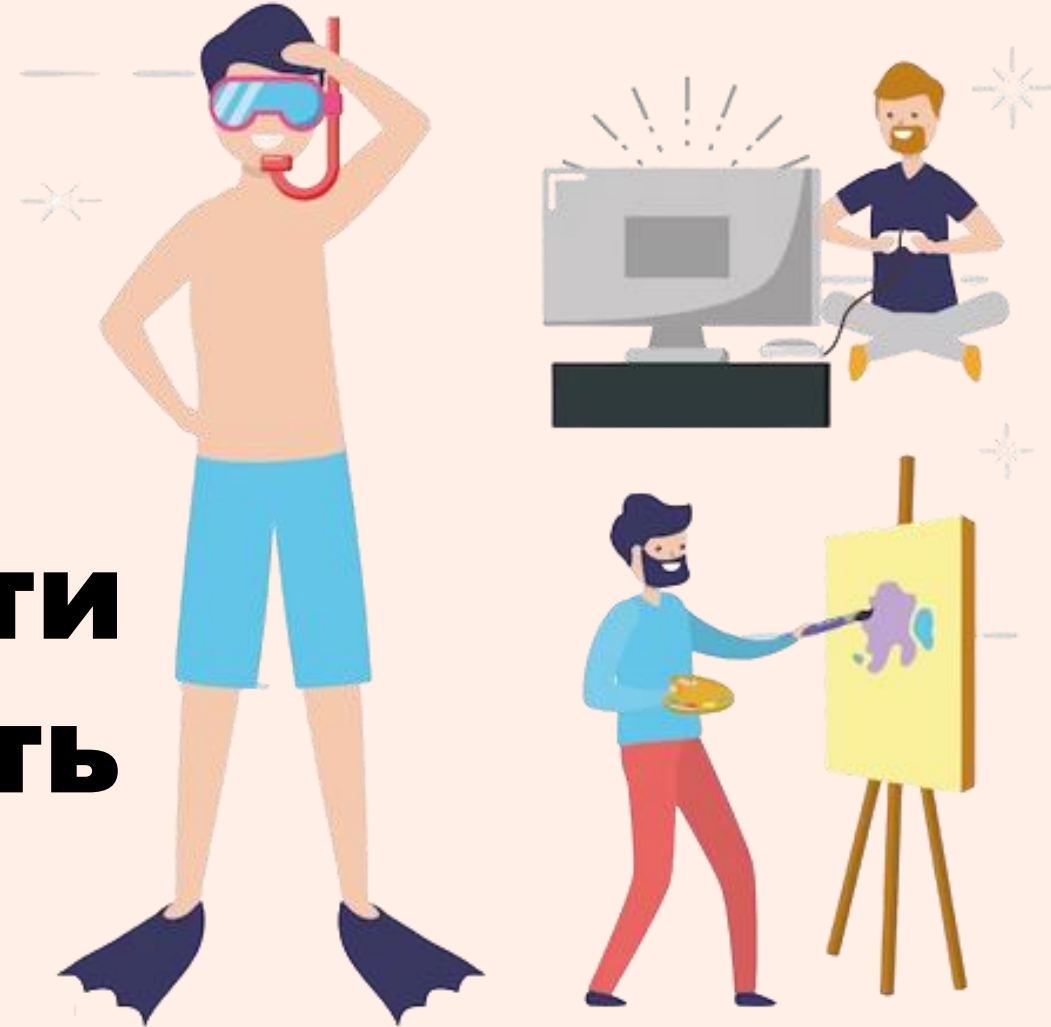
ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Спробуй знайти
хобі для себе:
малювання,
музика, танці.**



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Складай «меню»
активностей на
тиждень і місяць;
не забувай додавати
туди те, що походить
із твоїх цінностей.**



ПРОСТІ ДОБРІ ЗВИЧКИ

**Не соромся ділитися
з близькою людиною
своїми відчуттями,
щоб негатив не
накопичувався
всередині.**



Завдання «Після Перемоги я...»

Продовжіть речення та відправте в чат.



Бережіть себе!

ВСЕ БУДЕ

Україна ♡

#МиСильні