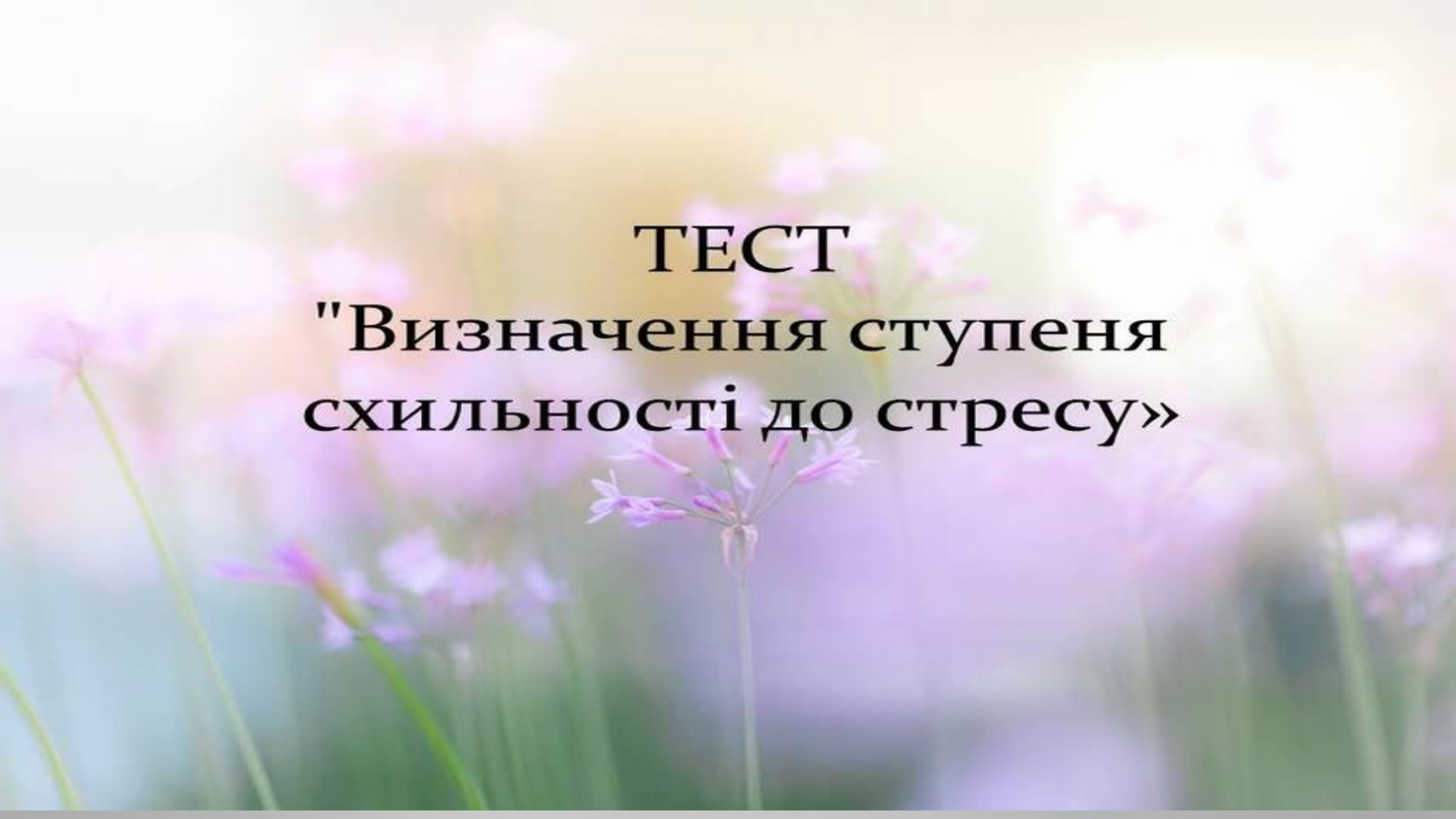


▶ **«Ментальне здоров'я.
Інструменти, які допомагають
дбати про свій внутрішній
стан»**

▶ **(консультація для педагогів)**





ТЕСТ
**"Визначення ступеня
схильності до стресу»**

Стрес — це нормальна реакція на ненормальну, кризову ситуацію.

Реакції на стрес:

- на рівні тіла (біль та втрата чутливості);
- на рівні поведінки (порушення сну, зловживання психоактивними речовинами: нікотин, алкоголь, кофеїн);
- емоцій (сум, розпач, тривожність, злість, роздратування);
- мислення (важко концентруватися, важко приймати рішення).

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



World Health
Organization

European Region



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ
громадська організація

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти джерело сили. Джерело внутрішнє, в собі, на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості. Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного.

Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я координує МОЗ України. Всесвітня організація охорони здоров'я – експертний партнер, виконавчий партнер – громадська організація «Безбар'єрність». Майданчиком для розробки та ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті Міністрів України. Комунікаційна кампанія реалізується за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

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.

(Згідно з визначенням ВООЗ)

Як зрозуміти, що ваш ментальний стан потребує додаткової уваги?

- ви спите і їсте надто багато або надто мало;
- вам складно взаємодіяти з іншими людьми, хочеться відсторонитись;
- не вистачає енергії, важко займатись звичними справами;
- ви відчуваєте апатію: нічого не приносить задоволення;
- з'являється дратівливість та злість, ви легко засмучуєтесь чи розчаровуєтесь;
- у вас часті перепади настрою

Аптечка швидкої психологічної допомоги

Аптечка
психологічної
самогопомоги



В аптечці зібрані прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості. Вона буде корисною всім, хто рідко чи часто відчуває емоційне спустошення, втому, напругу в тілі, паніку, злість, сум.



Вправи, що знімають напругу в тілі

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющіть очі. Відчуйте ногами підлогу.

Глибоко й повільно вдихніть через ніс, рахуючи до 3-х.

Впустіть повітря до самого низу легень.

Тепер повільно видихніть через рот, рахуючи до 6-ти.

Повторіть це мінімум 4 рази.

Вправи «Камінчик», «Струси із себе стрес»

Вправи, що відволікають від тривожних думок

Вправа «Заземлення»

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли вас переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у тролейбусі або поки стоїш у черзі до каси.

Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ви почуваєшся зараз і про що думаєте. Проговорити це собі подумки.
2. Тепер спробуйте уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить. Повністю видихніть повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповніть глибоким вдихом. Повільно притисніть ступні до підлоги. Так само плавно витягніть руки вздовж тіла або зімкніть долоні перед собою.
3. Остання дія — перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ви бачиш? Які 3-4 звуки чуєте? Які запахи відчуваєте?

Вправи для заспокоєння

Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайдіть собі амулет спокою.

Це предмет, який вміщується у вас надолоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьміть амулет. Можете заплющити очі.

Тримайте міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуйте той самий приємний момент до найменших деталей. Перенесіться думками в той день.

Щоб заспокоїтися,
схрести руки на
грудях у вигляді
метелика
і постукай себе
по ключицях



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

шукай нас тут:



HowAreU.com

Щоб переключити
мозок: знайди в
просторі навколо
щось зелене,
червоне, синє,
жовте, біле

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



шукай нас тут:



HowAreU.com

Турбота про мозок і ментальні ресурси

- Намагайтесь достатньо спати, не забувайте провітрювати кімнату перед сном.
- Не читай новин зранкуй перед сном. Хоча б спробуйте.
- Перегляньте свій інформаційний раціон і викиньте із нього контент, щоне несе користі, а навпаки — шкодить самопочуттю.
- Уникай переїдання. Не «заїдайте» стрес фаст-фудом чи солодким.
- Фізична активність корисна не тільки для м'язів. Вона чудово розвантажує голову.
- Частіше гуляйте. Робіть собі теплі ванни чи душі.
- Якщо у вас немає творчого хобі, спробуйте знайти щось для себе: малювання, музика, танці...
- Не соромтесь ділитися з близькою людиною своїми відчуттями, щоб негатив не накопичувався всередині.

