**Ментальне здоров’я: інструменти, які допомагають дбати про свій внутрішній стан**

**Підготувала:**

**вихователь- методист**

**Скопюк С.А.**

**2024**

**Мета:** гармонізувати внутрішній світ педагогів; ознайомити зі способами збереження ментального здоров’я; сприяти зняттю психоемоційного напруження.

Обладнання: ноутбук, проектор, презентація зі слайдами, скляна банка, мушлі, каміння, горох, пісок, стакан з водою.

У суспільстві наразі зародилось переконання, що ми повинні бути продуктивними 24/7. Повинні невпинно допомагати ближнім, допомагати країні вистояти та перемогти. Але за нинішніх обставин дуже важливо усвідомити, що піклування про себе - це не синонім егоїзму. Це задоволення власних потреб. І в ньому є багато плюсів з точки зору і фізичного, і психічного здоров`я.

Турбота про ментальне здоров’я допомагає впоратися зі стресом та збільшити заряд енергії. Клінічно доведено, що піклування про себе знижує ризик розвитку тривожно-депресивних розладів, покращує концентрацію, мінімізує розчарування та гнів і підвищує відчуття щастя. І найголовніше — це робить людину більш стійкою.

Те ж саме доведено для фізичного здоров’я. Турбота про ментальний стан знижує ризик серцево-судинних та онкологічних захворювань.

А ще крім фізичної та психічної стійкості, для нас зараз важлива духовна складова. Адже піклування про себе допомагає людям усвідомити сенс життя. І завдяки цьому ми можемо краще задовольняти власні цінності. Для педагогів, зокрема, це найкращий механізм стати більш ефективними для задоволення таких цінностей бути підтримкою для дітей з якими працюєте, допомогти країні, конкретній людині – конкретною справою.

**Тест "Визначення ступеня схильності до стресу» (слайд1)**

Цей тест допоможе вам визначити ваш рівень стресу і потребу приділити цьому увагу.

На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

“так” – 2 бали, “іноді”– 1 бал, “ні” – 0 балів.

1. Чи часто у Вас з’являється почуття втомленості?

2. Чи почуваєте Ви погіршення здатності зосередитися?

3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам’ять стала гіршою?

4. Чи є у Вас схильність до безсоння?

5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?

6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?

7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?

8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?

9. Чи сумуєте Ви на роботі?

10. Чи легко Вас вивести із себе?

11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної метушні?

12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?

13. Чи часто Ви собі не подобаєтесь?

14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?

15. Чи часто Вам хочеться побути на самоті?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями:

“так” – 2 бали, “іноді”– 1 бал, “ні” – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий)

**Низький (0-6 балів)**

Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

**Середній (6-21 балів)**

Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудністю.

**Високий (21-34 балів)**

Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви не згущуєте фарби, то наслідки не за горами. Не нехтуйте своїм здоров’ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.

Стрес. Реакції на стрес.**(слайд 2 )**

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» **(слайд3)**

Метапрограми, засновниця **(слайд 4)**

Що таке ментальне здоров’я. Визначення ВООЗ **(слайд5)**

**Ментальне здоров’я** охоплює емоційний, психологічний та соціальний добробут. Його стан впливає на те, що ми відчуваємо, як думаємо та діємо. Постійний стрес, вигорання на роботі, складний життєвий досвід чи пережита травма — все це впливає на психіку. І якщо не усувати негативні чинники та не дбати про свій стан, то з часом він буде погіршуватись та може перейти в гостру фазу.

Як зрозуміти, що ваш ментальний стан потребує додаткової уваги **(слайд6)**

**Практичні техніки** «Аптечка швидкої психологічної допомоги»**(слайд 7-12)**

Турбота про мозок і ментальні ресурси **(слайд 13)**

З дитинства нас вчать піклуватися про фізичне здоров’я. На жаль, мало розповідають, як берегти ресурси нервової

системи. Але хіба хто скаже, що мозок є менш важливим, аніж м’язи?

**Вправа «Кола контролю»** (відокремлення того, що ми можемо

вирішити, і те, що не можемо).

**Вправа «Сортування проблем»** (перелік проблем **-** важливі на сьогодні, найближчим часом, можуть почекати, неважливі, викреслити).

**Вправа «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.

**Суть проста:** ви вписуєте трьох людей і три події, яким і за які хочеться подякувати. Наступного дня це перечитуєте і дописуєте ще 3+3.

Коли відчуваєте вдячність, мозок виділяє дофамін. У вас

покращується настрій, і з’являються сили на улюблені справи. Тож дякувати - це не лише про ввічливість.

Це користь вашому ментальному й заразом фізичному

здоров’ю.

**Висновок:**

Якщо прослухавши, проаналізувавши ви вважаєте, що з ментальним здоров’ям у вас все в порядку, можете справитись із стресом, проблемами, можете читати розділи аптечки допомоги іншим. У літаку спочатку надягають кисневу маску на себе, а потім — на дітей. Це популярний

приклад, який зрозуміло пояснює: ваша допомога буде дієвою лише тоді, коли ви у нормі. Тому якщо вам важко долати день за днем, попрактикуйте для початку техніки, які розглянули, ті що є в аптечці.

**Вправа «Банка життя»**.

**Мета:** сприяти формуванню відповідального ставлення до свого життя,

виробленню (або усвідомленню) життєвих цінностей.

Ставимо на стіл велику скляну банку.

Сьогодні поговоримо з вами про життя. Що ви можете сказати про цю банку? (педагоги починають давати відповіді. Наприклад: «Вона порожня» або «вона скляна» і т. д.)

Далі дістаємо з-під столу мішок із великими мушлями й починаємо вкладати їх у банку доти, доки вони не заповнять її до самого верху.

- А тепер що ви можете сказати про цю банку?

Далі дістаємо пакет із горохом і засипаємо його також. Горох заповнив простір між мушлями.

- А тепер?

Тоді дістаємо пакет із піском, його теж засипаємо в банку. Через якийсь час у банці не залишилося вільного простору. Тоді витягаємо пляшку води і вливаємо її в банку.

- А от тепер банка повна!

**ВИСНОВОК**

**Банка** – це наше життя.

**Мушлі, каміння** – це найважливіші речі в нашому житті, це наша родина, це наші діти, наші рідні – все те, що має для нас величезне значення.

**Горох** – це речі, не настільки значимі для нас, це може бути сумка нова, прикраси, парфуми тощо.

**Пісок** – це все найдрібніше й незначне в нашому житті, всі ті дрібні проблеми, які супроводжують нас впродовж усіх прожитих днів.

Якби ми спочатку засипали у банку пісок, то в неї уже не помістилися б ані горох, ані камені. І так само у нашому житті: якщо витрачати весь час і всю енергію на дрібниці, не залишиться місця для важливіших речей. Займайтесь тим, що приносить вам щастя. Займайтесь, насамперед, камінням, тобто найважливішими речами у житті; визначте свої пріоритети: решта – це тільки пісок. Ніколи не дозволяйте різній дрібноті заповнювати ваше життя, закриваючи вам очі на значно важливіші речі.

- А що ж означає **вода**?

- Наскільки б ваше життя не було заповнене, завжди є трішки місця для байдикування. Незважаючи ні на які проблеми, точно знайдеться час на те, щоб розслабитися й відпочити!

Тому подумайте, на що ви витрачаєте у своєму житті найбільше часу? Приділяйте увагу ментальному здоров’ю.