



ПОПЕРЕДНІЙ СЛАЙД 1 /

Практичний психолог: Мітрушкіна Н.О.

Що таке ментальне здоро'я

Термін «mental health» часто перекладають як психічне здоров'я, хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя



Ментальне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

Як проявляється стрес:

У тілі

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



У поведінці

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



Як проявляється стрес:



В емоціях

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.

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.



Як не слід боротися зі стресом:

- «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?



Гніватись, боятися, хотіти розтרוшити 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 “МОЇ РЕСУРСИ”

Назвіть способи за допомогою, яких Ви покращуєте своє психічне здоров'я.

Спілкуйтеся з іншими людьми

Уважно ставтеся до своїх
емоцій і потреб

Продовжуйте вчитися

Допомагайте іншим

Будьте фізично
активними



Пам'ятайте, що ви притягуєте у своє життя те, у що ви вірите. Вірте в себе. Вірте в диво. Вірте в любов. Вірте в добро...
Дозвольте собі бути щасливими.

