



Ментальне здоро'я: Як подбати про себе?

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.



ВПРАВА «ПРИХОВАННИЙ СТРЕС»

Відзначте приклади, які вас найбільше дратують:

- 1.Хочете зателефонувати, але на лінії постійно зайнято.
- 2.Коли хтось без упину дає вам поради.
- 3.Помічаєте, що хтось стежить за вами.
- 4.З кимось розмовляєте, а хтось постійно втручається у вашу розмову.
- 5.Хтось перериває хід ваших думок.
- 6.Хтось без причини підвищує голос.
- 7.Погано почуваєтеся, якщо бачите комбінацію кольорів, які, на вашу думку, невдало поєднані.
- 8.Вітаєтеся з кимось і не відчуваєте у відповідь, що людина привітна до вас.
- 9.Розмовляєте з людиною, яка все знає «краще» за вас.





Результат:

Якщо вас дратує більше п'яти ситуацій,
це означає, що неприємності кожного
дня впливають на ваш нервовий стан, ви
близькі до стресу, або агресії.

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 розтрощити 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.



Психологічні вітаміни

1

Частіше посміхатися! Гумор – це сіль життя. Хто краще просолений, той довше живе (Карл Чапек)

2

Робіть подарунки, сюрпризи, хвилини розслаблення (ароматерапія, тепла ванна, кавова медитація, сон, дихальна гімнастика тощо).

3

Гуляйте на свіжому повітрі!

4

Танцюйте і співайте якщо хочеться!

5

Розвивайте своє хобі!

Психологічні вітаміни

6

Не забувайте хвалити себе!

7

Не переживайте проблеми, а вирішуйте їх!

8

Умійте відмовляти ввічливо, але переконливо!

9

Приділяйте належну увагу здоров'ю.

10

Вірте у себе і здійснення всіх планів!

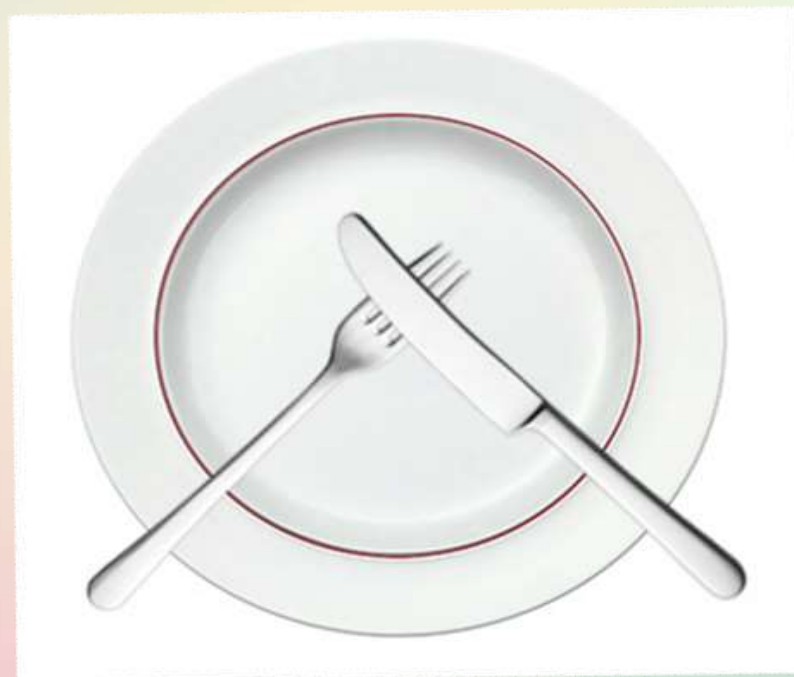
ВПРАВА «СТРУСИ З СЕБЕ СТРЕС»



Встаньте і підніміть ногу. Активно потрусіть нею, наче до підшви щось причепилося. При цьому спробуйте розслабити цю ногу. Тепер так само потрусіть іншу. А потім — руки по черзі. Уявляйте при цьому, що струшуєте весь негатив, який накопичено. Повторіть вправу декілька разів.

Салат «Щастя»

- ❖ П'ять обов'язкових інгредієнтів!
- ❖ Цікава смакова заправка!
- ❖ Список трьох гостей!



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

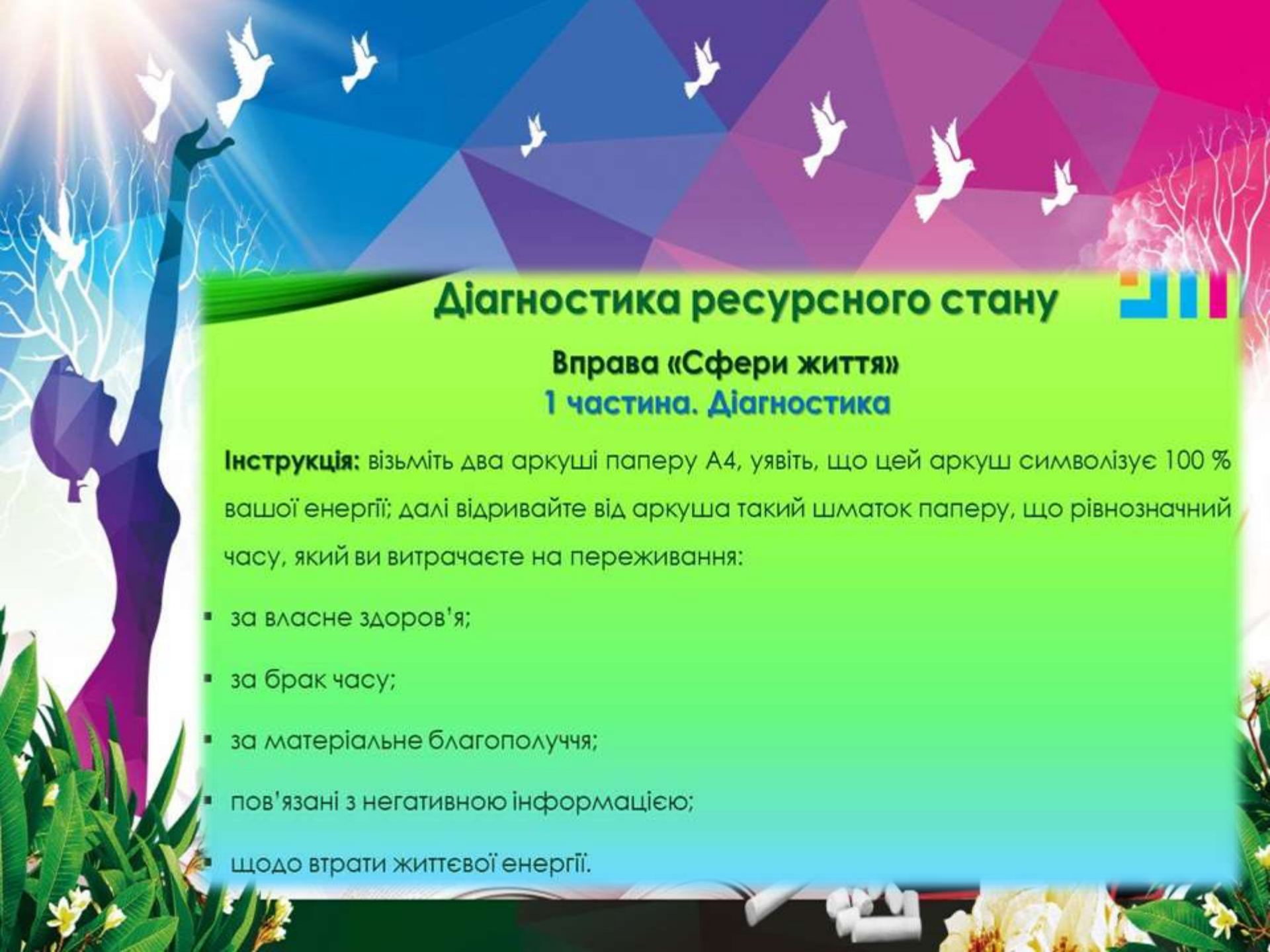
Допомагайте іншим

Будьте фізично
активними



«ДЕРЕВО СИЛИ»

- ❖ *Коріння - те, що давало вам сили в минулому.*
- ❖ *Гілки - те, що надихає вас сьогодні.*
- ❖ *Листя - те, що даватиме вам сили в майбутньому.*



Діагностика ресурсного стану



Вправа «Сфери життя» 1 частина. Діагностика

Інструкція: візьміть два аркуші паперу А4, уявіть, що цей аркуш символізує 100 % вашої енергії; далі відривайте від аркуша такий шматок паперу, що рівнозначний часу, який ви витрачаєте на переживання:

- за власне здоров'я;
- за брак часу;
- за матеріальне благополуччя;
- пов'язані з негативною інформацією;
- щодо втрати життєвої енергії.



Інтерпретація результатів

Залишок паперу порівняйте з цілим аркушем А4 і визначіть, який відсоток ресурсів у вас залишився.

- **70 - 100 %** - високий рівень ресурсного стану;
- **50 – 60 %** - достатній рівень ресурсного стану (ефективно працює інстинкт самозбереження);
- **25 – 40 %** - наявне емоційне вигорання, але вистачить сил, щоб відновити ресурс;
- **менше 25 %** - емоційне вигорання, погіршення стану.



2 частина. Корекція

Інструкція: залишок паперу приклеюємо на цілий аркуш А4, фломастером обводимо кордони ресурсу, який залишився, за їх межами заповнюємо простір малюнками й образами, які нам подобаються, викликають позитивні емоції та є для нас цінними.

Вправа «Капелюх щастя»



Щастя



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.