

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Більшість людей знає, як підтримувати фізичне здоров'я, але небагато хто знає, як залишатися психічно здоровим. Психічне та фізичне здоров'я тісно пов'язані між собою, тому пріоритет варто надавати обом. Ці поради допоможуть зберегти психічне здоров'я.



ПОРАДА № 1: ГОВОРІТЬ ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ

Важливо не тримати в собі думки та почуття. Знайдіть надійну людину, з якою можна поговорити, або запишіть ваші почуття й думки, щоб дати їм вихід.

ПОРАДА № 2: СФОРМУЙТЕ КОЛО ПІДТРИМКИ

Усім нам у житті потрібна емоційна підтримка та дружба. Заведіть звичку спілкуватися з рідними та друзями. Просіть про допомогу, коли потребуєте її. Пам'ятайте, що здебільшого люди радо допомагають, якщо їх про це попросити.

ПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Цей буклет розроблено для сфери освіти — для вчителів та учнів АВЕ, щоб навчити людей стратегіям покращення психічного здоров'я.

ПОРАДА № 3: ВСТАНОВЛЮЙТЕ МЕЖІ

Зменшіть кількість обов'язків у вашому житті. Відмовтеся від зустрічі чи робочого проекту. Використовуйте фрази, які дають змогу виграти трохи часу та обдумати, чи хочете ви робити те, про що вас просять. Наприклад, «Я звірюся з моїм календарем і зателефую тобі».

ПОРАДА № 4: РОБІТЬ ПЕРЕРВИ

Усім нам потрібна турбота про себе, щоб зняти напруження та відновити сили. Робіть короткі 10-хвилинні перерви протягом дня, ходіть на прогулянки, робіть вправи та речі, що зроблять ваш день кращим.

ПОРАДА № 5: ЗАСПОКОЮЙТЕ РОЗУМ

Ми знаходимося під цілодобовим інформаційним навантаженням. Заспокойте ваш розум за допомогою медитації, глибокого дихання або вимкнення електроніки на кілька годин.



ПОРАДА № 6: ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК ПОДЯКИ

Щодня записуйте три речі, за які ви вдячні. Ця проста задача нагадуватиме вам про все чудове, що відбувається щодня у вашому житті.



ПОРАДА № 7: ФОКУСУЙТЕСЯ НА ТОМУ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ КОНТРОЛЮВАТИ

Спрямуйте енергію на те, що ви можете контролювати, та відпустіть речі поза вашим контролем. Коли ми вкладаємо енергію в те, що контролювати не можемо, це підвищує тривожність і стрес. Визначте, що ви можете контролювати — це надасть відчуття сили та зменшить стрес у вашому житті.

ПОРАДА № 8: ЗАПИСУЙТЕ ТРИВОГИ

За 10 хвилин до того, як іти в ліжку, записуйте всі ваші сумніви та тривоги. Це допоможе зменшити тривожність і покращити якість сну.



ПОРАДА № 9: ПІДДАВАЙТЕ ДУМКИ СУМНІВУ

Ми часто проговорюємо про себе речі, які не є правдою. Записуйте ваші негативні внутрішні діалоги. Після цього питайте себе: «чи є в мене докази, що це правда?»



ПОРАДА № 10: ОБМЕЖУЙТЕ ТОКСИЧНІ СТОСУНКИ

Існують люди, які дають енергію та відчуття підтримки. І є інші, які витягують енергію. Старайтеся обмежувати спілкування з токсичними людьми та приділяти більше часу тим, із ким вам приємно спілкуватися.

ПРОСІТЬ ПРО ДОПОМОГУ

Зверніться до психотерапевта. Попросити про допомогу — це прояв сили, а не слабкості. Якщо ви ламаєте руку, ви звертаєтеся до лікаря. Психічне здоров'я не менш важливе, хоча ви його й не бачите.

Психотерапевти навчені слухати вас, надавати ресурси та підтримку. На сайті PANDA за посиланням <https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/> ви знайдете доступні клініки психічного здоров'я.