

# ЧОМУ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВАЖЛИВЕ?



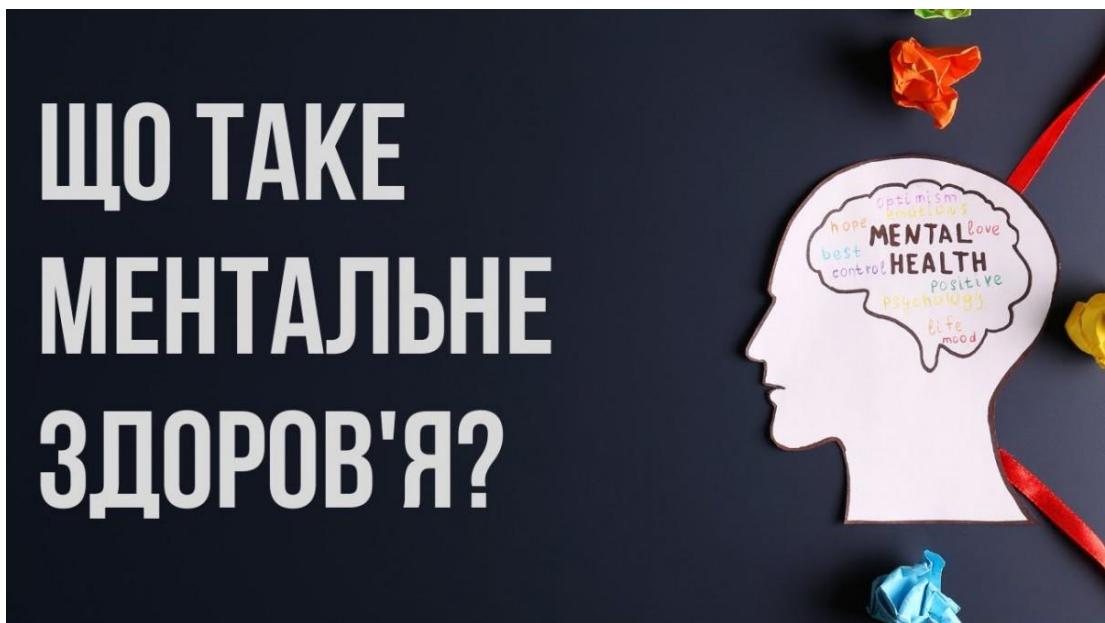
ТИ ЯК?

ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



На тлі повномасштабної війни турбота про ментальне здоров'я може здатися менш важливою. Більшість справ вимагають постійного фокусу: догляд за дітьми, робота, підготовка пакунків для близьких, які служать.

Водночас саме в часи випробувань важливо плекати стійкість. Цей текст допоможе зрозуміти, що таке ментальне здоров'я, з чого складається психологічна стійкість та як її покращити.



**Ментальне здоров'я** – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Ментальне здоров'я є основним правом людини та невід'ємною частиною її загального фізичного стану. Психічний добробут — це основа індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ.

**Як покращити ментальне здоров'я? Плекаючи свою психологічну стійкість.**

**Психологічна стійкість, або резилієнтність,** — це здатність проживати випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи ментальне здоров'я, особистісну цілісність і соціальні зв'язки.

Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини. Ментальне здоров'я – це стан рівноваги, який є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.



Ментальне здоров'я порушується через такі причини як стрес, проблеми в сім'ї, пережите горе, травми, зрив адаптації.

Симптоми можуть бути різні: знижена самооцінка і тривалі періоди поганого настрою, депресії й навіть психічні захворювання. Важливо пам'ятати, що поганий настрій, страх, гнів, сум час від часу відчувають усі. Але якщо це заважає вам жити, у вас стійкий розлад сну, втрата апетиту, головні болі, перепади тиску – це ознака проблеми і час звернутися за допомогою до психолога.

Для того, щоб уникнути проблем зі своїм ментальним здоров'ям, потрібно дотримуватися правил психогігієни – вміти виставляти для себе та оточуючих кордони дозволеного та відстоювати власні цінності.

Вкрай важливо дбати про свій фізичний стан. Вчасно лікувати недуги, правильно харчуватися, дотримуватися режиму сну, бути фізично активним.

Якщо у вас виникли якісь проблеми з ментальним здоров'ям, відновитися вам допоможуть наступні поради:

- підтримуйте спілкування з друзями та рідними;
- обмежуйте час користування соціальними мережами;

- навчіться розпізнавати свої емоції, відчувати їх і керувати ними конструктивним чином;
- займайтеся різними видами фізичної активності;
- вивчіть стратегії керування стресом, такі як медитація, глибоке дихання, йога;
- дотримуйтесь збалансованого харчування, яке включає свіжі фрукти, овочі, здорові жири та білки;
- забезпечте собі достатню кількість якісного сну;
- частіше бувайте на природі;
- робіть те, що приносить вам радість і задоволення;
- записуйте свої думки та почуття до щоденника, це допоможе зрозуміти свої емоції і впоратися зі стресом;
- вчіться новому.



## 4-7-8. Дихальна вправ, яка допоможе заспокоїтися

Дихання — це перше, про що варто згадати під час тривожного стану або того моменту, коли вас застали зненацька погані новини.

## **Як робити вправу:**

Вправа 4-7-8 є, мабуть, найвідомішою дихальною методикою, яка допомагає повернути контроль над емоціями чи навіть заспокоїтися перед сном. Її ефективність навіть вивчали дослідники з Таїланду, які встановили, що вправа позитивно впливає на частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск.

### **Крок 1**

Видихніть повністю.

### **Крок 2**

Глибоко та розмірено вдихайте через рот протягом 4 секунд. Рахуйте подумки або використовуйте таймер на телефоні.

### **Крок 3**

Затримайте подих на 7 секунд.

### **Крок 4**

Повільно і спокійно видихайте протягом 8 секунд.

Повторіть цикл декілька разів, доки не почнете заспокоюватися. Якщо у вас немає досвіду подібних вправ і ви рідко займаєтеся фізичною активністю, то можливо, на початку голова може трохи паморочитися через гіпервентиляцію легенів. Не хвилюйтеся, це нормально.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку: [http://howareu.com\(howareu\\_program\)](http://howareu.com(howareu_program)), де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч. Дізнатися більше інформації про ментальне здоров'я можна також на сторінках у соціальних мережах:

Facebook – <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram – [https://www.instagram.com/howareu\\_program](https://www.instagram.com/howareu_program)

YouTube – [https://www.youtube.com/@howareu\\_program](https://www.youtube.com/@howareu_program)

Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram – [https://t.me/howareu\\_program](https://t.me/howareu_program)

TikTok – [https://www.tiktok.com/@howareu\\_program](https://www.tiktok.com/@howareu_program)