

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я:

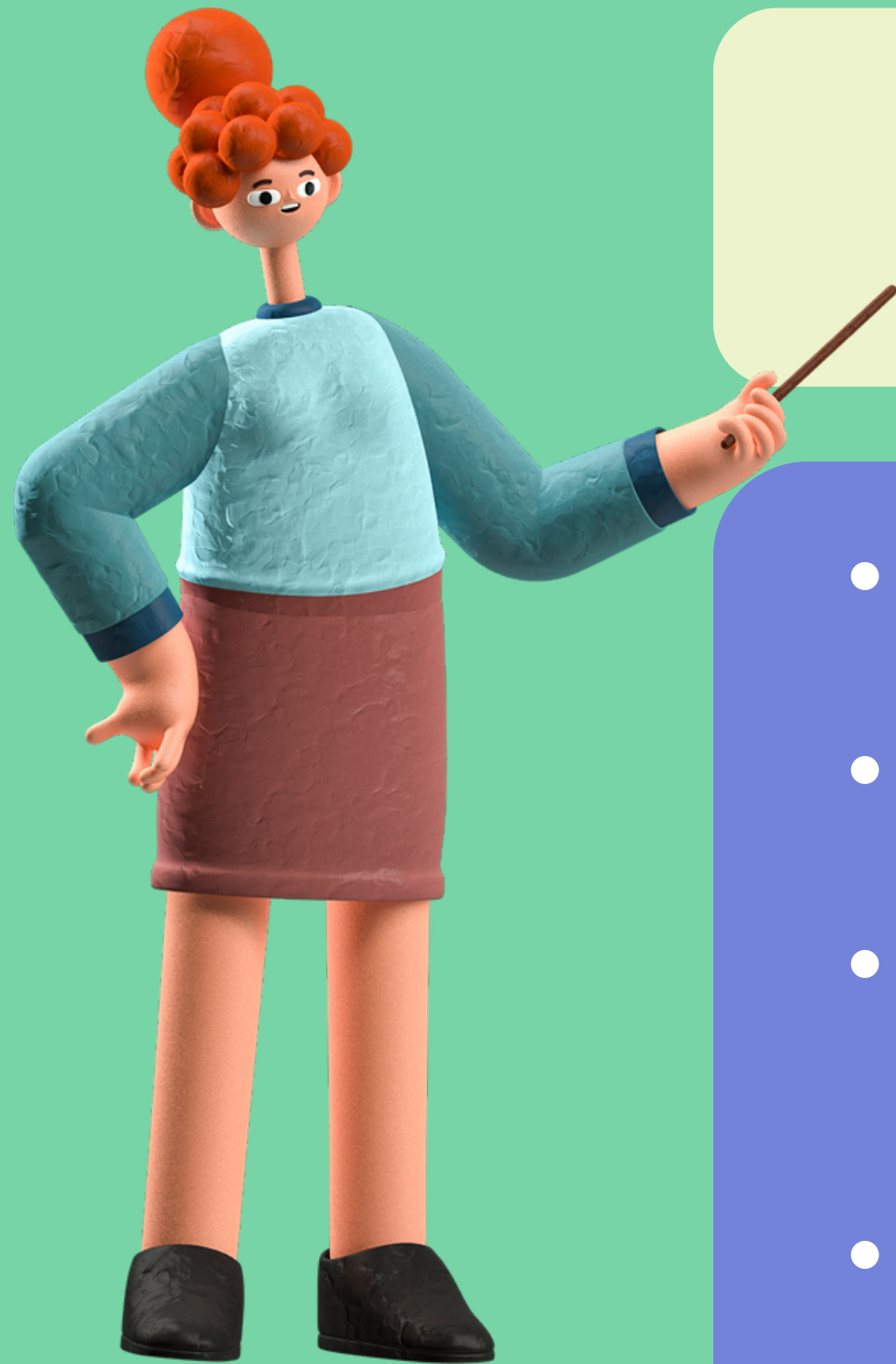
ЯК ПОДБАТИ ПРО
СЕБЕ

Фахівці МЦППіСР УОМС



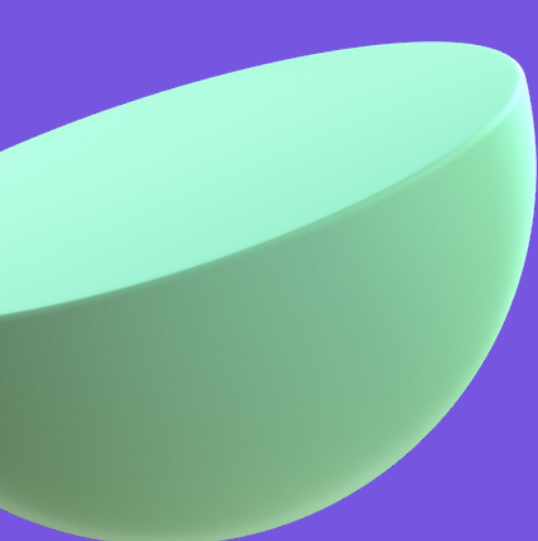


Ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне ЖИТТЯ.



Маркери, за якими людина вважається соціально здоровою:


- легко адаптується до соціального середовища та його змін;
- зберігає почуття гідності, може приймати рішення без зайвого тиску;
- прагне вирішувати проблеми соціального значення, може привертати до них увагу інших;
- проявляє креативність під час розв'язання соціальних проблем;
- прагне до саморозвитку в соціальному та економічному напрямках;
- готова себе змінювати і вдосконалювати, дисциплінувати і навчатися.



На психічне здоров'я МОЖЕ ВПЛИВАТИ:


індивідуальні особливості
людини (генетичні та біологічні
характеристики, емоційний
інтелект)

соціальні обставини, в яких
людина опиняється (соціально-
економічний статус, освіта,
умови праці)



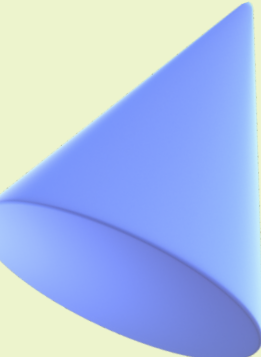
середовище, в якому людина
живе (доступність основних
зручностей/послуг, культурні
переконавання, тощо)





Психічні розлади – це порушення психічного здоров'я людини, які часто характеризуються певною комбінацією тривожних думок, емоцій, поведінки та стосунків з іншими.

Існує понад 200 класифікованих видів психічних захворювань. Найбільш розповсюджені з них: тривожні і поведінкові розлади, гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, порушення харчової поведінки, розлади спектру шизофренії, депресія, посттравматичний синдром, залежність від психоактивних речовин.



Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші «дзвіночки» ментальних розладів за даними ВООЗ:

- фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла);
- емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби);
- когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання);
- поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції);
- перцептивні (наприклад, пацієнту здається, що він бачить або чує те, чого не помічають інші).





Як зрозуміти, в якому стані ментальне здоров'я?

Для того, щоб розрізнити різні стани психічного здоров'я, можна використовувати уявний барометр психічного здоров'я, відповідно до якого умовно виділяють 3 стани: стійкий, реактивний, вразливий.

Стани психічного здоров'я

● **Стійкий стан** має такі ознаки: душевний спокій, хороший настрій, гарне почуття гумору, висока розумова активність, повноцінний сон, продуктивність, високий рівень енергії, фізична активність, соціальна активність, гарний апетит.

● **Реактивний стан** характеризується відчуттям неспокою, пригніченістю, роздратованістю, проблемами зі сном, прокрастинацією, відчуттям перевантаженості, пониженим рівнем енергії та фізичної активності, зменшеною кількістю соціальних контактів, змінами в апетиті тощо.

● **Вразливий стан:** висока тривожність, депресивний стан, поганий настрій, висока дратівливість, накопичена злість, агресивність, нав'язливі думки, проблеми з концентрацією, порушений сон (постійні кошмари, безсоння), низька працездатність та постійна втома, фізична пасивність, відстороненість від спілкування, переїдання (емоційне заїдання) або втрата апетиту.



Якщо людина почуває себе добре, робота з психологом може бути спрямована на питання її особистісного розвитку, побудови кращих стосунків, проживання більш наповненого життя, кар'єрних цілей тощо.

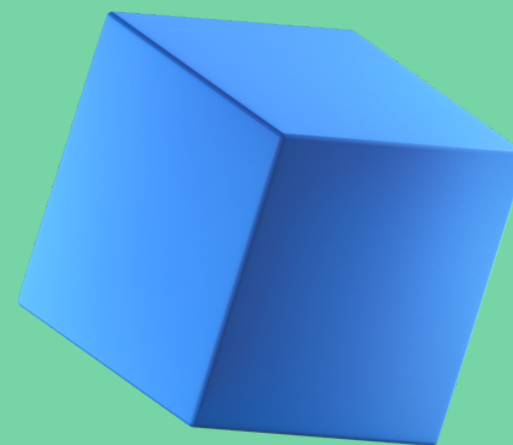
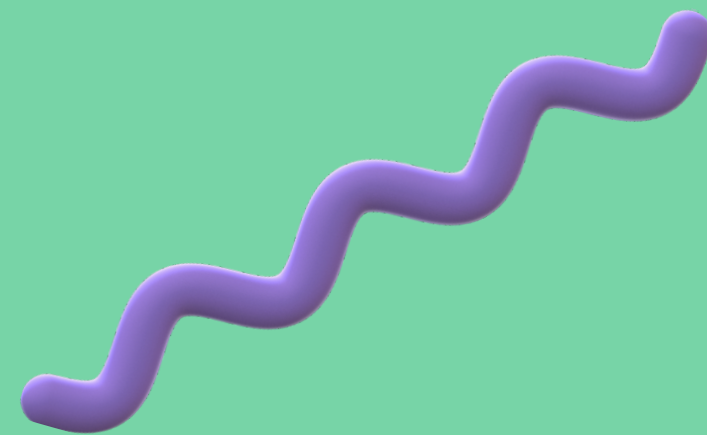
Якщо людина в реактивному стані, робота з психологом може допомогти їй знайти опору, наповнити її ресурсний стан, навчитися краще захищати свої кордони, опанувати нові способи задоволення своїх потреб, усвідомити, чому у неї виникають складнощі.

У стані вразливості робота з психологом матиме більш кризовий характер і буде спрямована на пошук способів справлятися, на надання необхідної людині підтримки, стабілізацію її самопочуття.

АБЕТКА СИЛИ

Згадайте, що вас наповнює, надає вам сил та є для вас ресурсним, та розпишіть згідно кожної літери.

| | |
|-----------|-----|
| А - | О - |
| Б - | П - |
| В - | Р - |
| Г/Г' - | С - |
| Д - | Т - |
| Е - | У - |
| Є - | Ф - |
| Ж - | Х - |
| З - | Ц - |
| И/І/Ї/Й - | Ч - |
| К - | Ш - |
| Л - | Щ - |
| М - | Ю - |
| Н - | Я - |

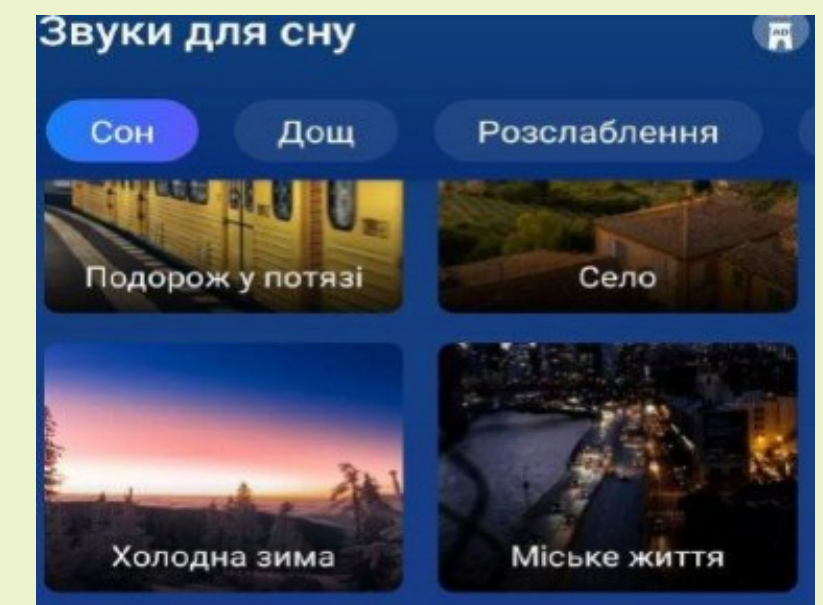




Цифрові інструменти підтримки психічного здоров'я

Мобільні застосунки та подкасти

- Трекери для дослідження настрою (Daylio, VOS)
- Трекери для корекції способу життя (звички) (Avocation)
- Додатки для сну та медитації (Norbu)
- Додатки для збереження психічного здоров'я (UpLife, BetterMe: Mental Health)
- Подкасти про психічне здоров'я (Багатий внутрішній світ, Головний подкаст, (НЕ)ЗВИЧАЙНІ, Простими словами, Повільна розмова, War-life balance).





Турбуйтеся про
себе!

Залишайтеся в
ресурсі!

