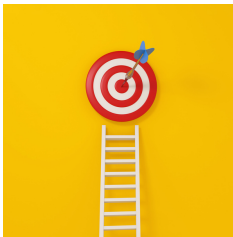




Усвідомлення. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки. Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв'язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу.

Цілі та пріоритети. Визначте та актуалізуйте цілі та пріоритети. Вирішіть, що потрібно зробити зараз, а що може зачекати. Навчіться говорити «ні» новим завданням, якщо є відчуття, що їх забагато. Намагайтеся пам'ятати про те, чого ви досягли наприкінці дня, а не про те, чого ви не змогли зробити.



Подяка. Регулярно практикуйте подяку. Зосередьтеся на позитиві. Нагадуйте собі щодня про конкретні речі, за які ви вдячні і кому. Запишіть їх увечері або прокрутіть у голові. Подумайте зранку, як має пройти ваш день, щоб увечері ви мали можливість подякувати. Дякуйте собі і дякуйте іншим.

Допомога іншим. Доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Коли ми робимо добрі справи, у нас підвищується самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.



Дбати про себе — це не слабкість, а відповідальність!

Наш веб-сайт: <https://pluacenter.dspu.edu.ua/>

У публікації висвітлено виключно погляди автора, що не можуть бути ототожнені з офіційною позицією Міністерства закордонних справ Республіки Польща



польська допомога

ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКИЙ ПСИХОЛОГО-МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР ІМЕНІ ВІТЕЛОНА ТА ІВАНА ФРАНКА



Поради для підтримки та покращення психічного здоров'я

ПРОЄКТ ФІНАНСУЄТЬСЯ З ДЕРЖАВНОГО БЮДЖЕТУ В РАМКАХ
ПОЛЬСЬКОЇ СПІВПРАЦІ РОЗВИТКУ
МІНІСТЕРСТВА ЗАКОРДОННИХ СПРАВ РП
Загальна вартість фінансування: 600 000,00 злотих
<http://www.gov.pl/polishaid>



Психічне (ментальне) здоров'я

Психічне (ментальне) здоров'я – це стан добробуту, що дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізовувати свої здібності, навчатися й працювати, а також робити внесок у життя суспільства.

Психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Психічне здоров'я – це невід'ємний компонент загального здоров'я людини, який є основою нашої індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо.



Спілкування. Спілкуйтеся з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного – усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили. Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров'я.

Фізична активність. Регулярна фізична активність знижує рівень депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищує самооцінку та гарний настрій. Це не обов'язково має бути інтенсивне тренування – можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім'ї.



Здорове харчування та режим сну. Їжте здорову їжу та уникайте зневоднення. Збалансоване харчування та достатня кількість води можуть покращити ваш стан та концентрацію протягом дня. Дотримуйтеся графіка сну та переконайтеся, що ви спите достатньо. Зменшіть вплив синього світла від телефона чи комп'ютера перед сном.

Нові знання. Дослідження показують, що освоєння нових навичок та знань поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі через розвиток цілеспрямованості. Є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Удосконалюйте свої вміння або спробуйте нові види діяльності.



Релаксація та техніки самопомоги. Вивчіть програми для розслаблення або оздоровлення, які можуть включати медитацію, м'язову релаксацію або дихальні вправи. Заплануйте регулярний час для цих та інших корисних занять, які вам подобаються, наприклад, ведення щоденника, тощо.