

01 Що таке психічне здоров'я?

” Якщо уявити, що здоров'я людини – це яблуко, то психічне здоров'я не буде лише однією зі скибок, воно буде осердям

ВООЗ вважає, що психічне здоров'я є основою якості життя, зазначає, що «немає здоров'я без психічного здоров'я» та визначає його як «... стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти».

ТОП 5 ОЗНАК ДОБРОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- Відчуття якості життя
- Здатність долати щоденні стреси та вирішувати проблеми
- Продуктивність та ефективність праці
- Можливість рости та розвиватись
- Інтерес щодо інших людей, спільноти

02 Як про нього дбати?

” Людина, яка піклується про себе, легше долає стреси. Через це, в неї значно більше сил та ресурсів, щоб дбати про інших та віддаватись праці

Усунення стресових факторів є однією з перших рекомендацій кожного лікаря. Основні та найпростіші способи піклування про психічне здоров'я та захисту від стресу – добрий сон, дозування щоденного навантаження та регулярний відпочинок, фізична активність, а також спілкування з цікавими та присмним людьми.

ТОП 5 СПОСОБІВ ПОДБАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- Знайти хобі та розвивати його
- Організувати час та простір для якісного сну
- Бути активним (багато ходити, займатися спортом тощо)
- Спілкуватися з цікавими людьми
- Медитувати

03 Коли варто звертатись за допомогою?

” Звернення до фахівця у випадках надмірного виснаження чи тривоги є таким само природним, як і у разі грипу чи перелому кінцівки

Легка тривога, погіршення настрою, незначні проблеми із сном чи спалахи дратівливості – не потребують особливих утручань, окрім відпочинку та відновлення ресурсів. Однак, якщо проблеми накопичуються, тривають понад два тижні, атрачається продуктивність, а якість життя стрімко прямує до нуля – звернення до фахівця є мудрим рішенням.

ТОП 5 СИГНАЛІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ УВАГИ

- Тривале порушення сну
- Стійкі нав'язливі думки
- Істотне зниження настрою
- Втрата інтересу та задоволення від справ і дозвілля
- Гостре небажання спілкуватися та підтримувати соціальні контакти

04 Хто може допомогти?

” Більшість складнощів із психічним здоров'ям долаються за вчасної допомоги, а набуті навички сприяють кращому вирішенню проблем в подальшому

Найперше варто звернутись до сімейного лікаря або психолога. Вас вислухають та дадуть рекомендації, яких може бути цілком достатньо для відновлення. У разі потреби, ви отримаєте скерування до психотерапевта або психіатра, які задіють спеціальну, сфокусовану на проблемі, терапію або ефективне медикаментозне лікування.

ТОП 5 ХАРАКТЕРИСТИК ГАРНИХ ФАХІВЦІВ

- Освіта в методах з доказовою ефективністю
- Залучення пацієнтів у процес прийняття терапевтичних рішень
- Членство у фахових спільнотах
- Розуміння меж власної компетентності
- Навчання впродовж життя

Що я можу зробити для свого ментального здоров'я? чек-лист

unicef 



робити фізичні вправи



лягати спати до 23:00



їсти смачну і корисну їжу



не ігнорувати друзів і коханих



«ні» інтернету і роботі допізна



гуляти надворі (хоча б 30 хв.)



керувати стресом: додатки, вправи і ін.



святкувати свої успіхи



волонтерити та бути активним



звертатися при потребі до психолога



відпочивати: нові хобі, фільми, тепла ванна, природа і ін.



обирати свідомо стосунки та людей



ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ

- цілодобовий «Телефон довіри» Центру медико-психологічної допомоги та профілактики кризових станів за номерами телефонів **044 456 17 02** та **044 456 17 25**.
- **0-800-501-701** Всеукраїнський телефон довіри.
- цілодобово працює «гаряча лінія» з попередження суїцидів та психологічної підтримки для ветеранів Lifeline Ukraine за номером **7333**.
- гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів 0 800 501 212.
- **5522** – онкопацієнти та їхні близькі.
- **1547** – психологічна допомога потерпілим від домашнього насильства

