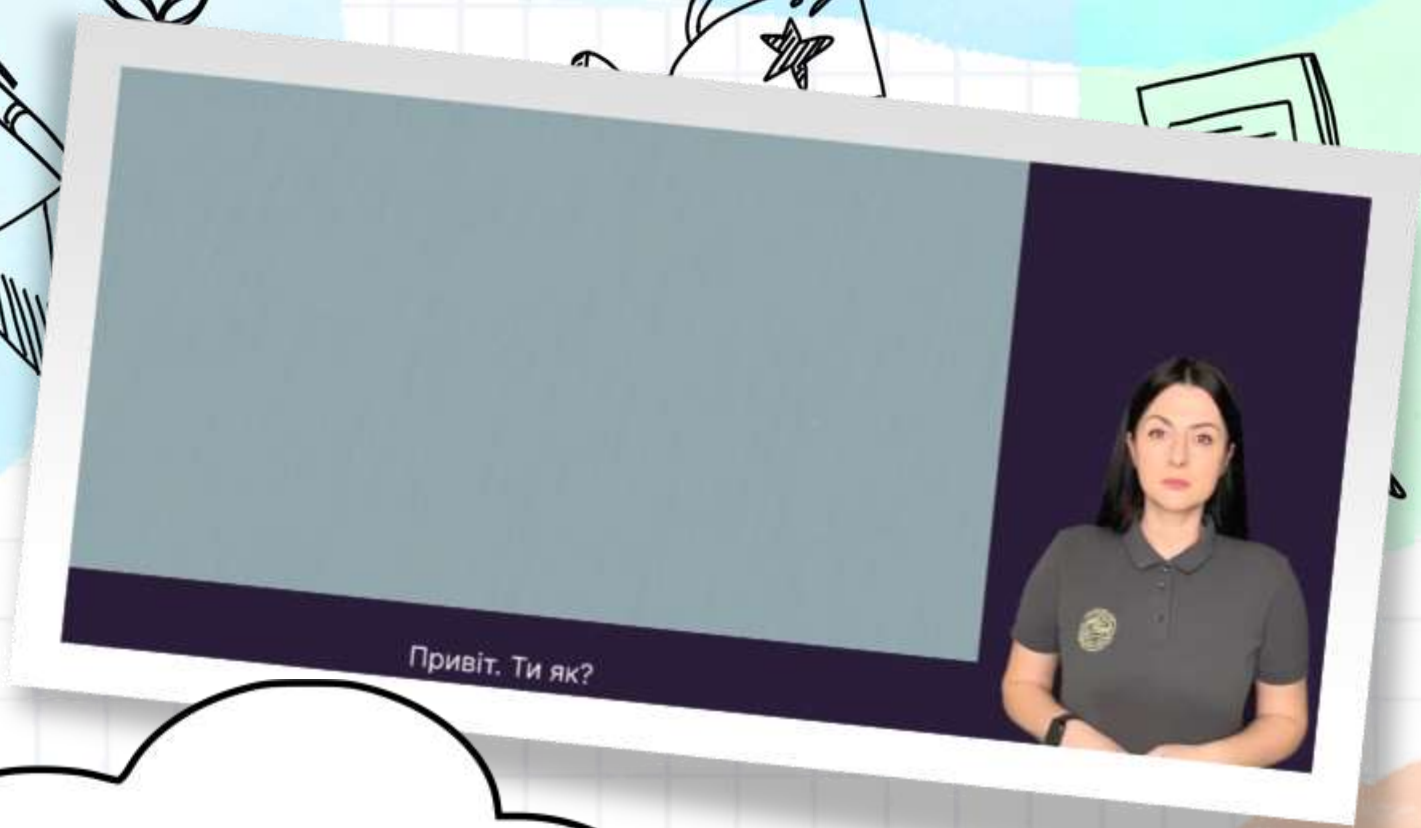




ТИ ЯК?
**Школа – джерело
нашої сили!**

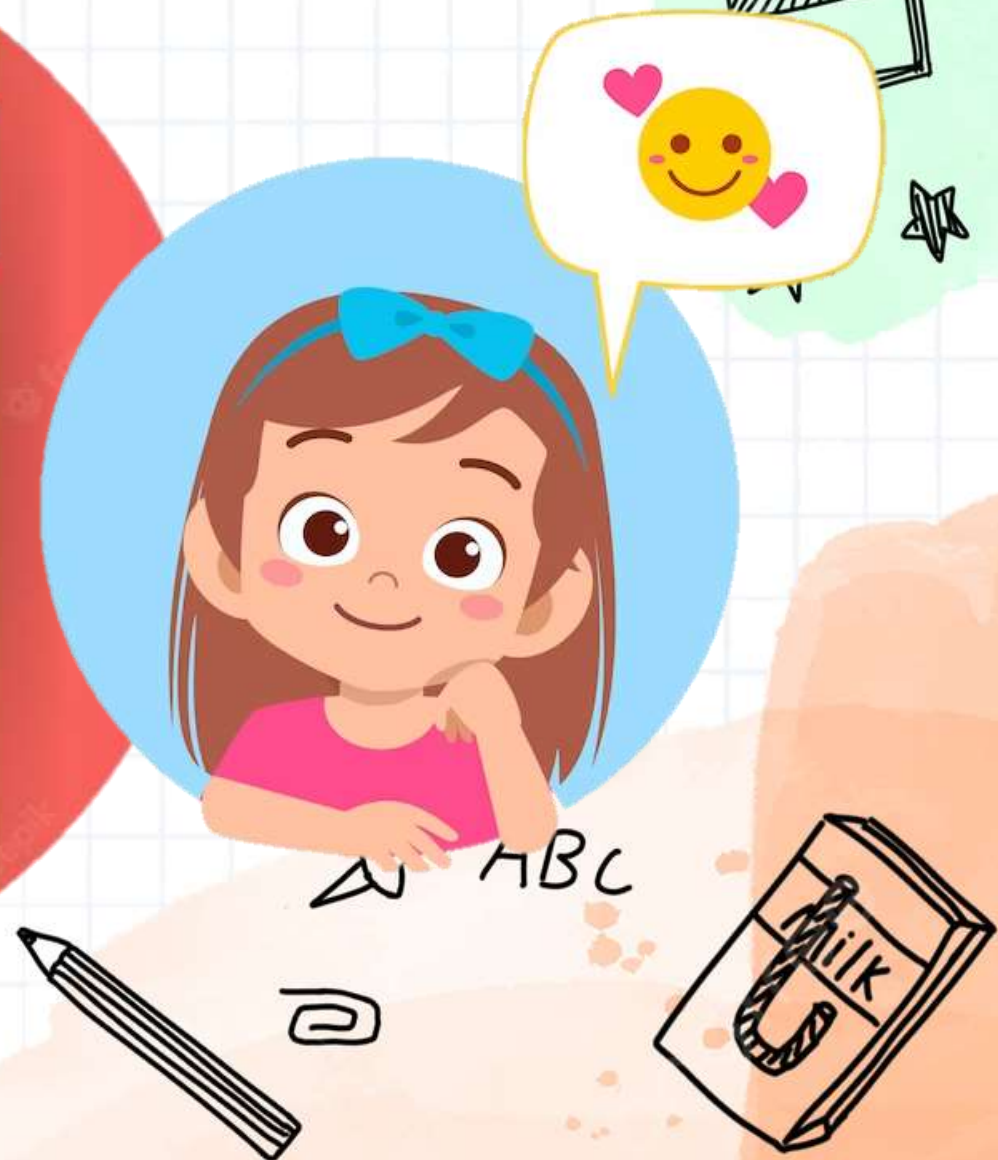




**Ооо.. Привіт!
ТИ ЯК?**



Згідно з визначенням
ВООЗ, 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.





Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвивається й навчається;
- позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми.

Російсько-українська війна дуже вплинула на психічне здоров'я українців: тих, хто воює, хто пережив обстріли, хто виїхав з дому, хто потрапив в окупацію, пережив знущання й тортури, хто опинився сам у чужій країні, хто залишився вдома, але мусить адаптуватися до відключень електроенергії та загрози ракетних атак.

40–50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги:

- з-поміж військових та ветеранів – 1,8 млн;
- серед людей старшого віку – 7 млн;
- близько 4 млн – дітей та підлітків.

Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини – 27 млн звернень. Водночас близько 3–4 млн українців матимуть певний розлад психічного здоров'я – помірної або тяжкої форми.



$\sqrt{3}$



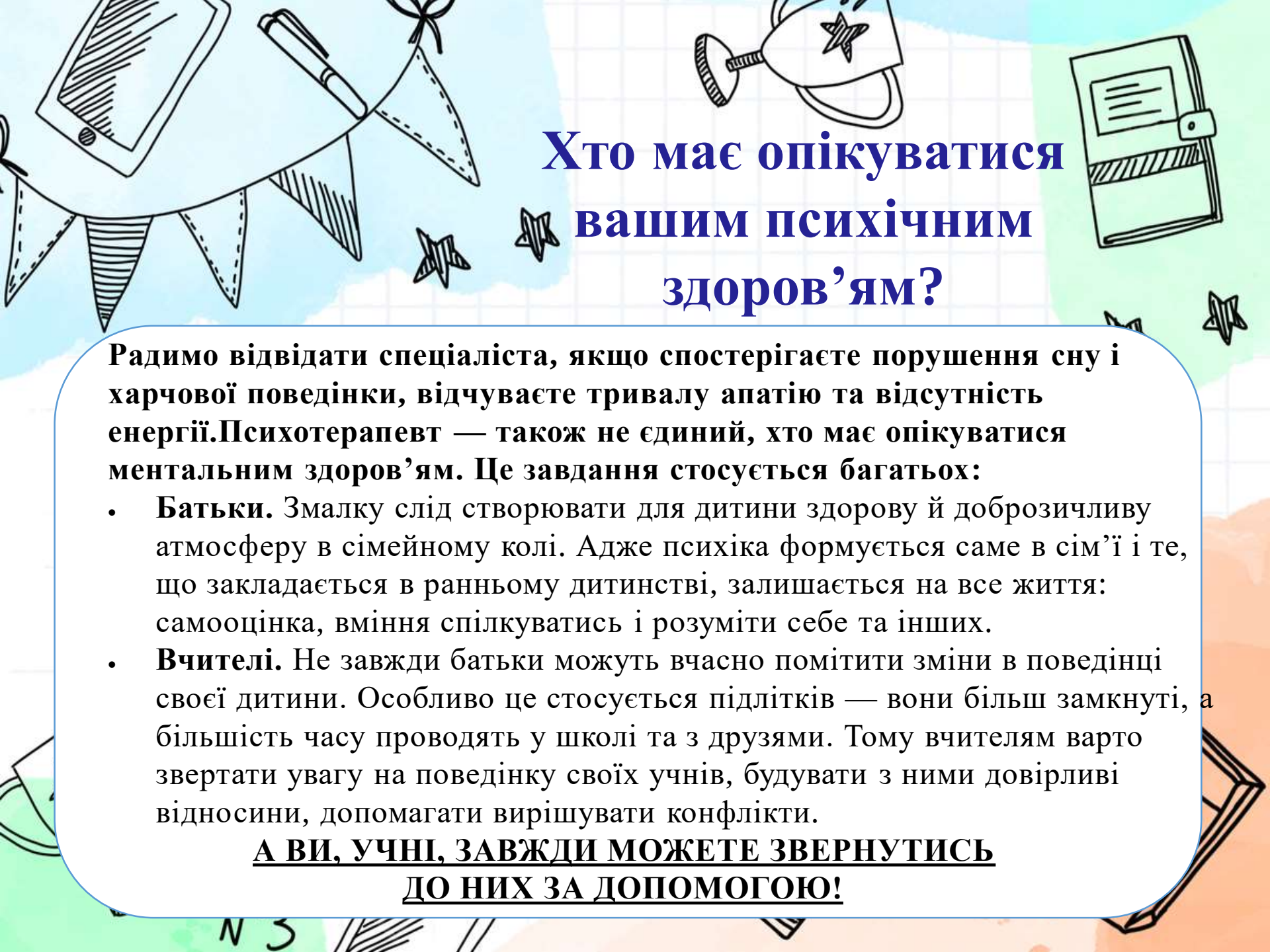
@



Найвластивішою загрозою для людської психіки під час війни є посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Він може виникнути внаслідок переживання людиною травматичної події, яка загрожувала її життю чи фізичній цілісності, або якщо вона була свідком подібного щодо інших людей чи дізналася про травматичну подію, що сталася з її рідними (смерть або загроза життю).

У Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн українців. При цьому близько 3–4 млн людей треба буде призначати медикаментозне лікування. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я.





Хто має опікуватися вашим психічним здоров'ям?

Радимо відвідати спеціаліста, якщо спостерігаєте порушення сну і харчової поведінки, відчуваєте тривалу апатію та відсутність енергії. Психотерапевт — також не єдиний, хто має опікуватися ментальним здоров'ям. Це завдання стосується багатьох:

- **Батьки.** Змалку слід створювати для дитини здорову й доброзичливу атмосферу в сімейному колі. Адже психіка формується саме в сім'ї і те, що закладається в ранньому дитинстві, залишається на все життя: самооцінка, вміння спілкуватись і розуміти себе та інших.
- **Вчителі.** Не завжди батьки можуть вчасно помітити зміни в поведінці своєї дитини. Особливо це стосується підлітків — вони більш замкнуті, а більшість часу проводять у школі та з друзями. Тому вчителям варто звертати увагу на поведінку своїх учнів, будувати з ними довірливі відносини, допомагати вирішувати конфлікти.

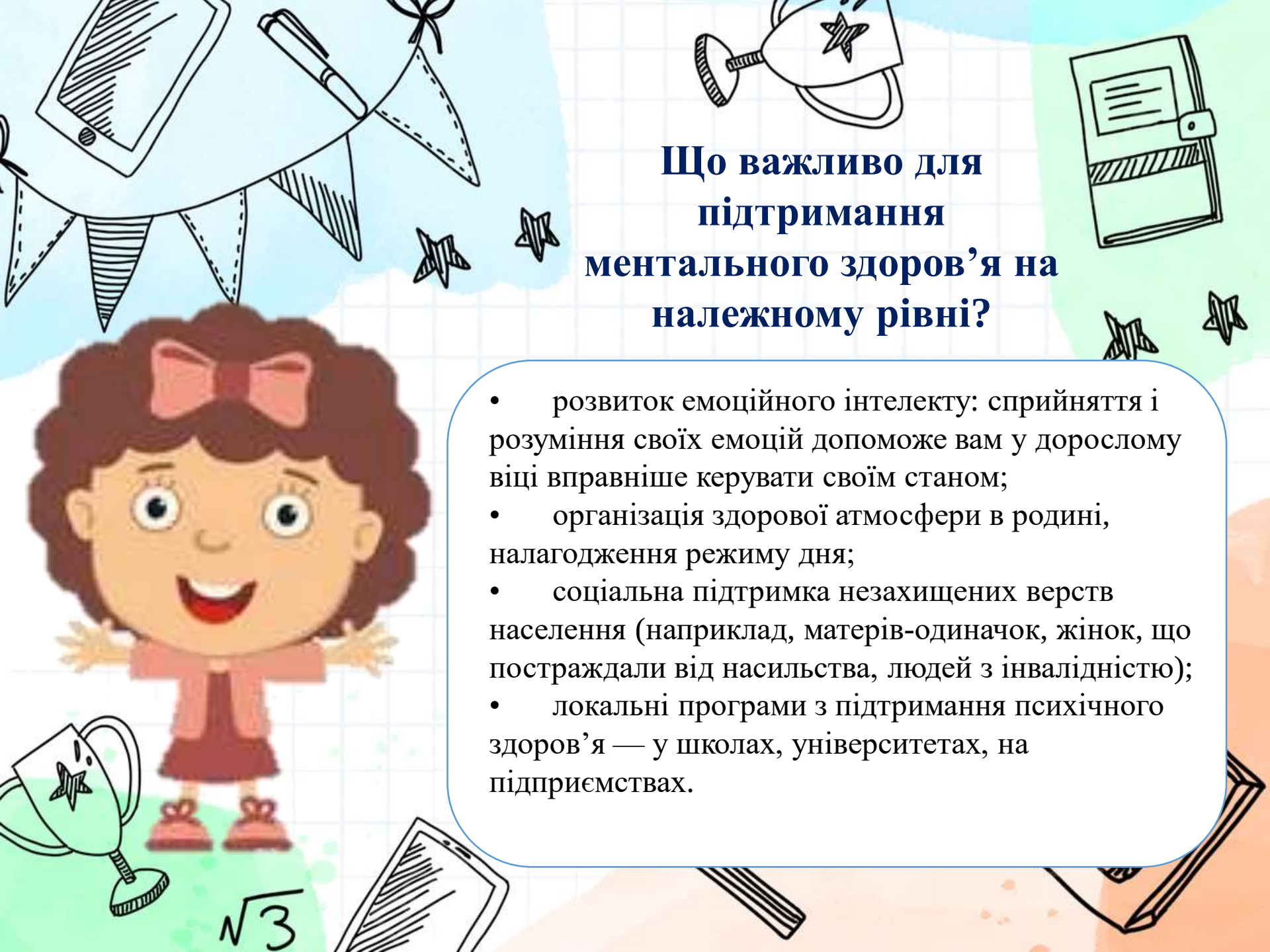
**А ВИ, УЧНІ, ЗАВЖДИ МОЖЕТЕ ЗВЕРНУТИСЬ
ДО НИХ ЗА ДОПОМОГОЮ!**



Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші “дзвіночки” ментальних розладів за даними ВООЗ:

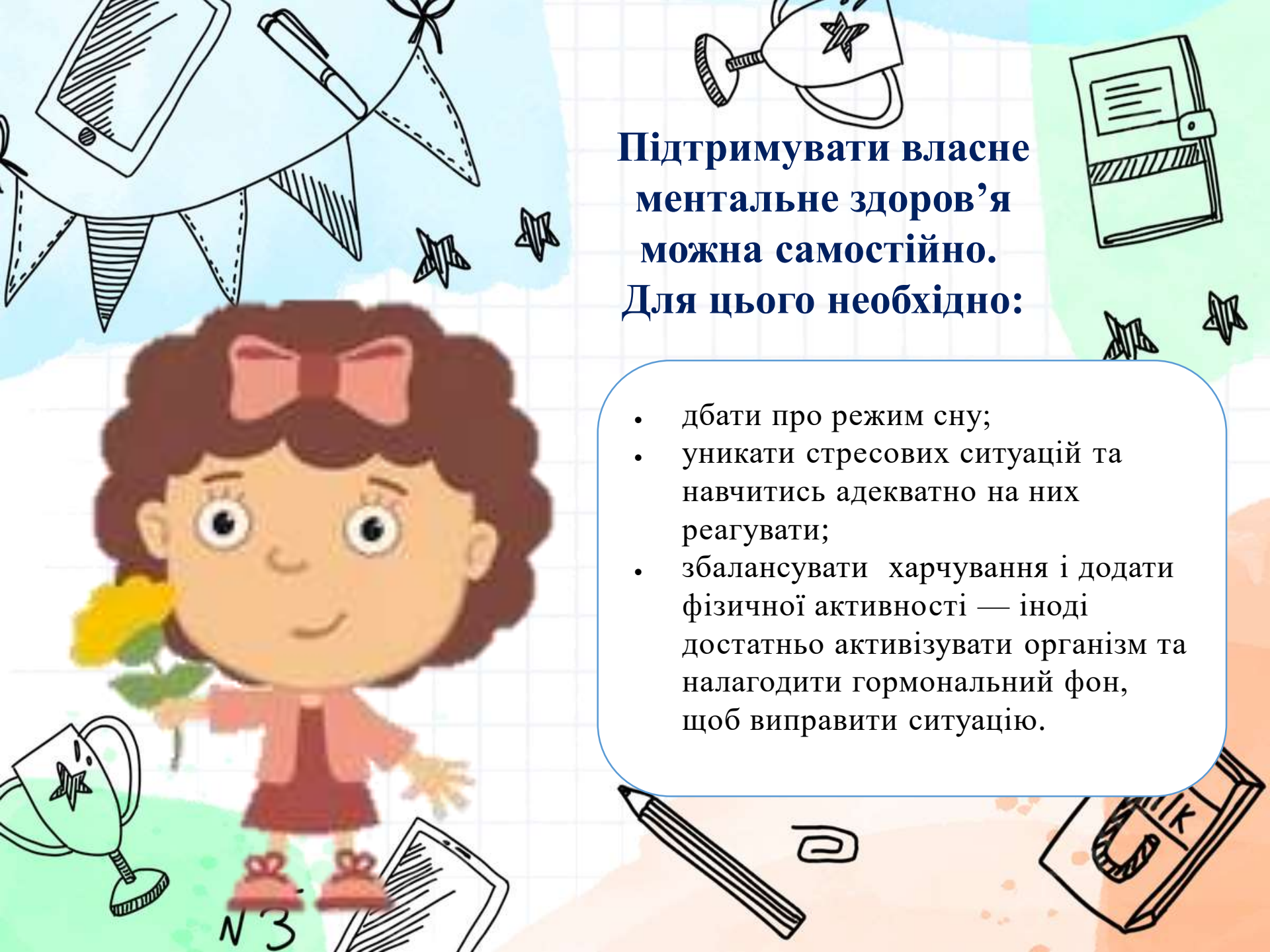
- 
- 
- фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла)
 - емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби)
 - когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання)
 - поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції)
 - перцептивні (наприклад, пацієнту здається, що він бачить або чує те, чого не помічають інші)
- Насправді ознаки розладів дуже індивідуальні і відрізнити їх може лише лікар. Тому займатися самодіагностикою не варто.





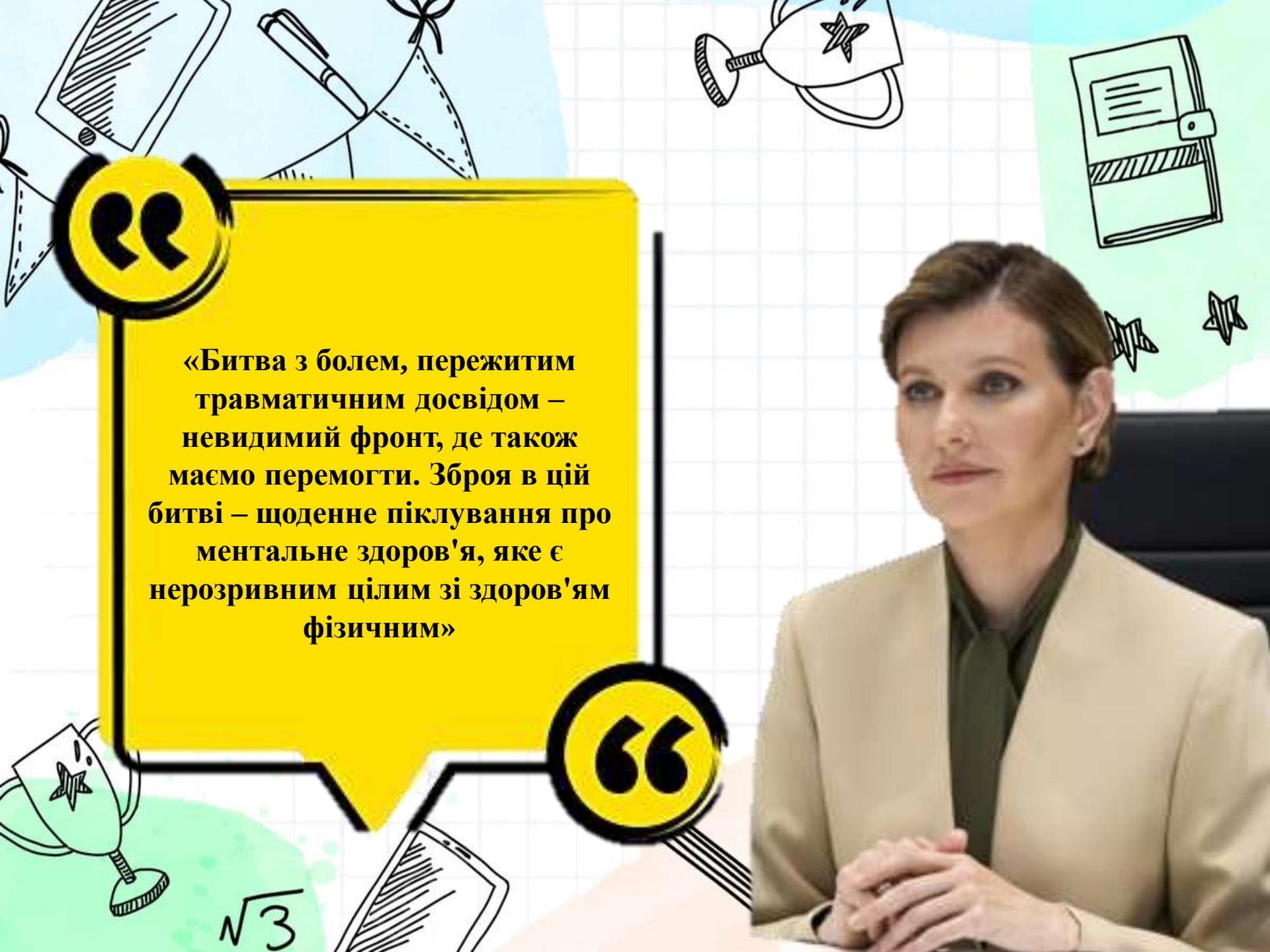
Що важливо для підтримання ментального здоров'я на належному рівні?

- розвиток емоційного інтелекту: сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе вам у дорослому віці вправніше керувати своїм станом;
- організація здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня;
- соціальна підтримка незахищених верств населення (наприклад, матерів-одиначок, жінок, що постраждали від насильства, людей з інвалідністю);
- локальні програми з підтримання психічного здоров'я — у школах, університетах, на підприємствах.



**Підтримувати власне
ментальне здоров'я
можна самотійно.
Для цього необхідно:**

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності — іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.



**«Битва з болем, пережитим
травматичним досвідом –
невидимий фронт, де також
маємо перемогти. Зброя в цій
битві – щоденне піклування про
ментальне здоров'я, яке є
нерозривним цілим зі здоров'ям
фізичним»**

В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською старувала комунікаційна кампанія. Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку: <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.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти джерело сили.



У час війни турбуватися про ментальне здоров'я дітей варто не тільки батькам, а й педагогам.

Школа – це місце, де поза домом діти проводять найбільше часу. Та й із вчителями спілкуються іноді частіше, ніж із батьками.

А ще, втомлених після роботи маму з татом насамперед турбує, чи їхня дитина сита й одягнена. Усе інше відходить на другий план і тривожні моменти, пов'язані з ментальним здоров'ям, батьки можуть пропустити. Тож, буває так, що вчитель найпершим може помітити зміни в поведінці учня.



Як у школі можуть піклуватися про ментальне здоров'я дітей?

Долучити тему психічного здоров'я до шкільної системи цінностей

Організувати фізичні простори для активного дозвілля

Забезпечити психологічні простори для усамітнення

Навчити просити про психологічну допомогу

Поради психотерапевтки
Вікторії Горбунової

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



Як у школі можуть піклуватися про ментальне здоров'я дітей?

Підтримати дітей, у яких уже є проблеми з ментальним здоров'ям

У разі необхідності – скерувати за фаховою допомогою

Запровадити програми для попередження психічних розладів

Поради психотерапевтки
Вікторії Горбунової

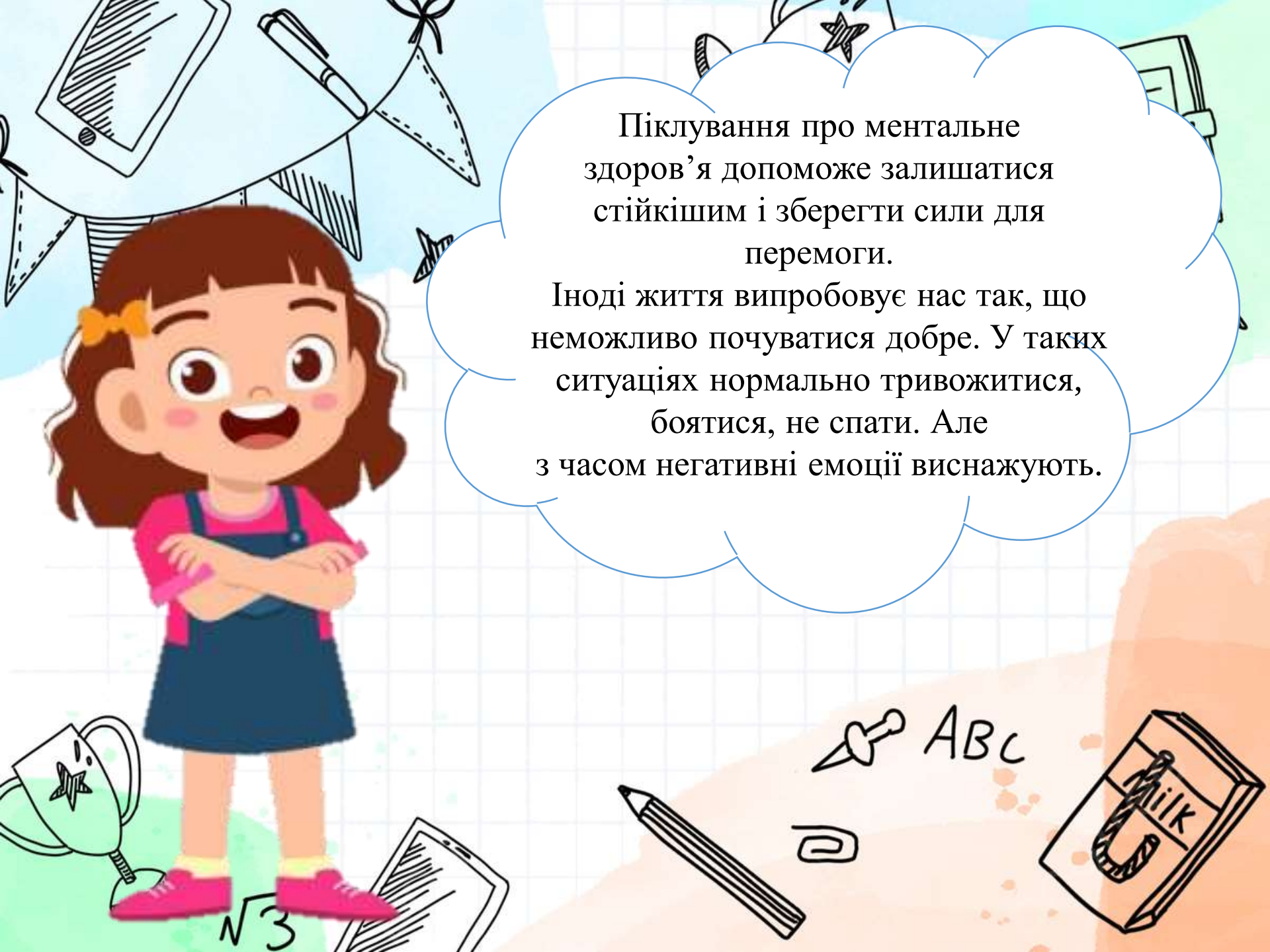
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я



$\sqrt{3}$



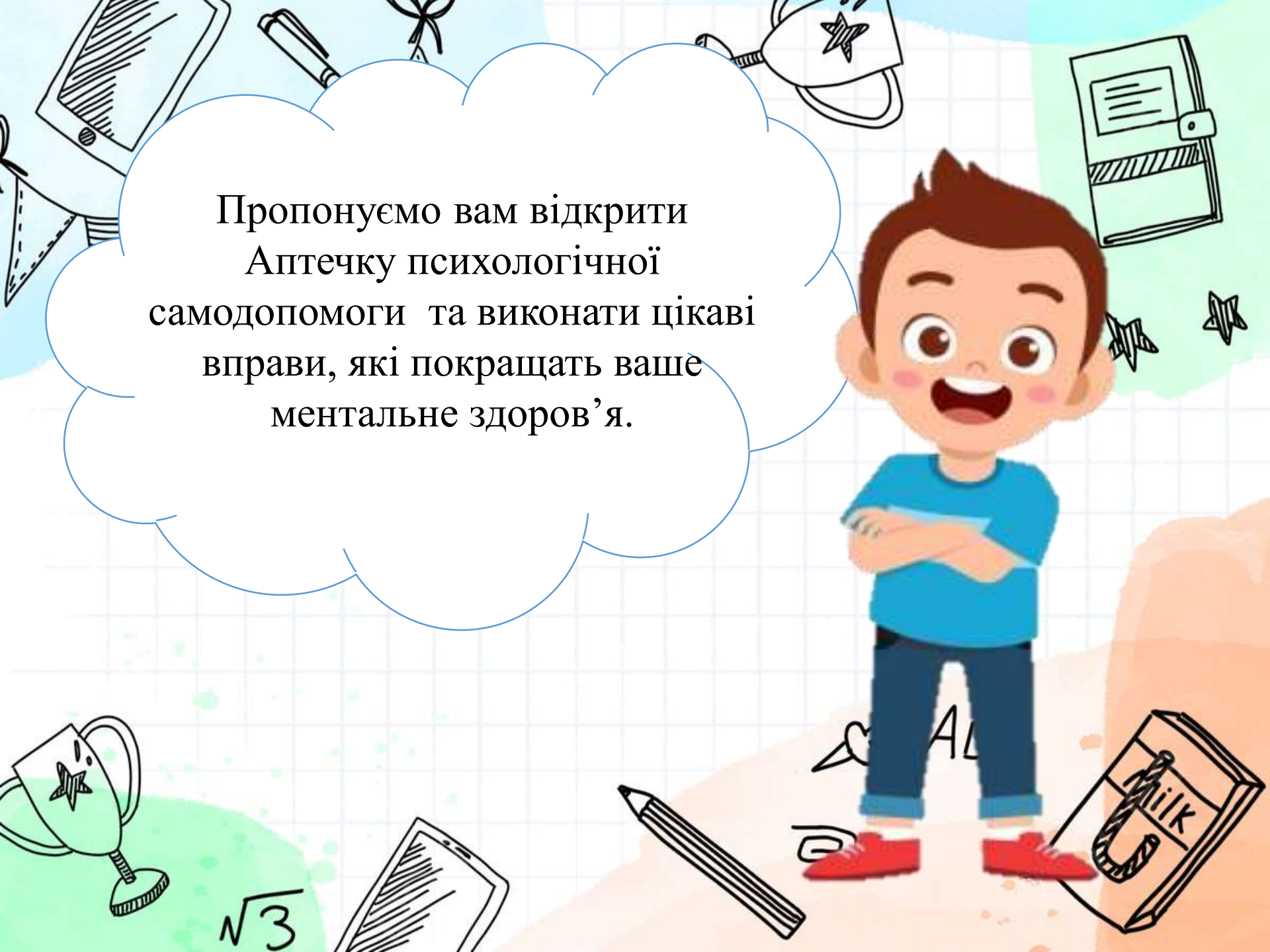


Піклування про ментальне здоров'я допоможе залишатися стійкішим і зберегти сили для перемоги.

Іноді життя випробовує нас так, що неможливо почуватися добре. У таких ситуаціях нормально тривожитися, боятися, не спати. Але з часом негативні емоції виснажують.

Піклування про ментальне здоров'я допоможе залишатися стійкішим і зберегти сили для перемоги.

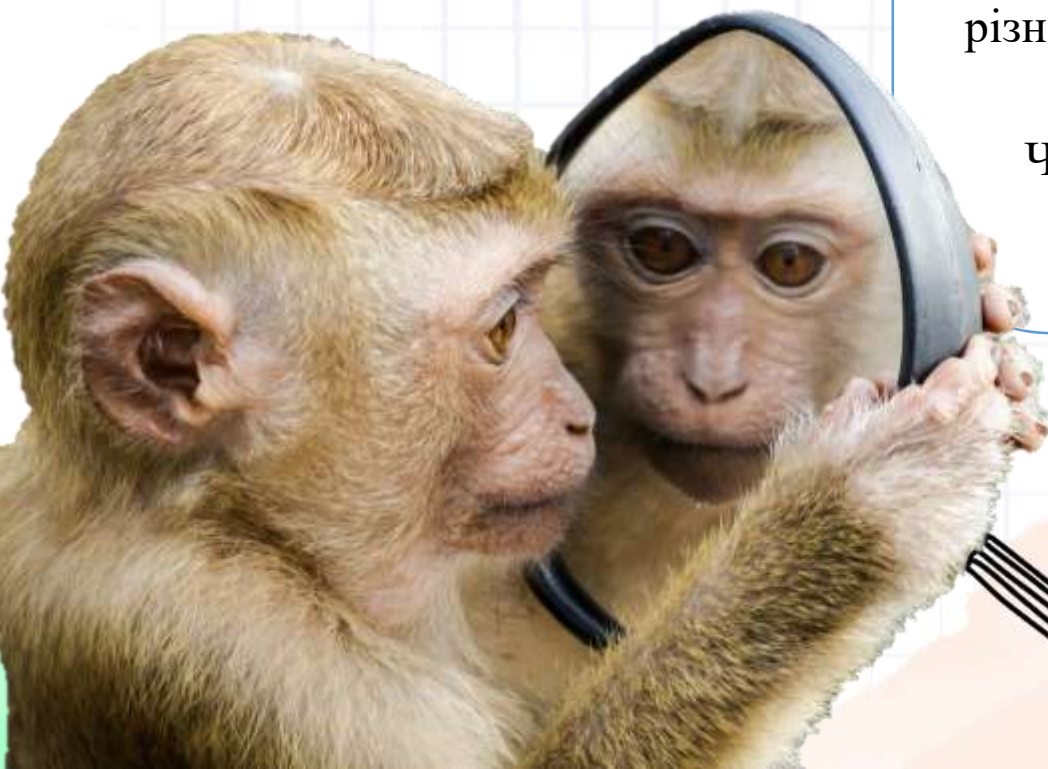
Іноді життя випробовує нас так, що неможливо почуватися добре. У таких ситуаціях нормально тривожитися, боятися, не спати. Але з часом негативні емоції виснажують.

[illegible]

Вправа «Дзеркало і мавпа»

Мета: забезпечити психологічне розвантаження, поліпшити емоційний стан, відновити сили для подальшої роботи.

Учасники об'єднуються в пари. Один з учасників пари буде «дзеркалом», а другий – «мавпою». «Мавпа», опинившись перед «дзеркалом», поводить досить вільно: її міміка, пантоміма, жестикуляція дуже різноманітні. «Дзеркало» повторює якомога точніше всі рухи «мавпи». Через деякий час учасники міняються ролями.



ABC

@



Вправа «Струси з себе стрес»

Встань і підними ногу. Активно потруси нею, наче до підошви щось причепилося. При цьому спробуй розслабити цю ногу. Тепер так само потруси іншу. А потім — руки по черзі. Уявляй при цьому, що струшуєш весь негатив, який накопичено.



Вправа «Метелик»

Іноді тривога настільки сильна,
що важко дихати. Тоді встань і
схрести долоні на грудях.
Зачепися великими пальцями
так, щоб вони нагадували
метелика. Тепер ритмічно
постукуй долонями по грудях
— лівою, правою, лівою...
Через внутрішні вібрації ти
почуєш звуки, ніби гучне
серцебиття. Це тебе заспокоїть.

ВПРАВА «ЕМОЦІЇ ЯК ПОВІТРЯНІ КУЛЬКИ»

Мета: включення всіх учасників в роботу; зниження емоційної напруги і підвищення тону групи; розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу як необхідних складових здоров'я педагога; допомога учасникам розібратися у власних життєвих поглядах; отримання інформації від учасників.

Рефлексія:

- Як Ви думаєте, чим ці три кулі відрізняються одна від одної?
 - Що загрожує кулі, яка надута надмірно?
 - Що загрожує кулі, що надута дуже слабо?
 - Яка куля довше «проживе»?
- Чи траплялося Вам бачити людину, про яку можна було б сказати, що вона ось-ось «лопне»?
 - Як Ви думаєте, які почуття її переповнюють?

«Переповнення будь-якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечне, як занадто багато повітря в кульці!».

Але є ситуації, які не завжди від нас залежать, тож продовжуємо працювати далі і знаходити шляхи вирішення наших проблем.

ВПРАВА-РОЗМИНКА «КОЛЬОРОВИЙ НАСТРІЙ»

Мета: розвиток приємних відчуттів, оптимістичних емоцій; зняття емоційної напруги групи; посилення позитивного образу власної особистості; пожвавлення роботи групи.

На ватмані намальоване коло, розділене на кольорові сектори. Учасники мають прикріпити смайлик на той сектор кола, який відповідає їх настрою. Далі зачитується та обговорюється інтерпретація кольорів.



Вправа «Рецепт щастя»

Мета: сприяння формуванню практичних навичок володіння собою в різних ситуаціях; розвиток творчої активності; звернення уваги учасників на власні звички та необхідність психологічно здорового способу життя; отримання інформації від учасників.

Кожній підгрупі завдання підібрати картинки на тему: «Рецепт здоров'я» і оформити їх у цілісну композицію. З елементами дозволяється робити абсолютно все, що заманеться, роботу можна доповнювати коментарями і написами, домальовувати елементи, зафарбовувати і декорувати порожнечі.

Кожна підгрупа презентує свій колаж та ділиться рецептами здоров'я.



Вправа «Побажання»

«Бажаю тобі бути здоровим і ... »





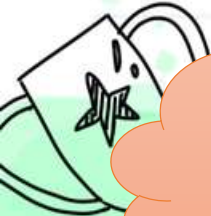
5 простих правил для збереження психічного здоров'я



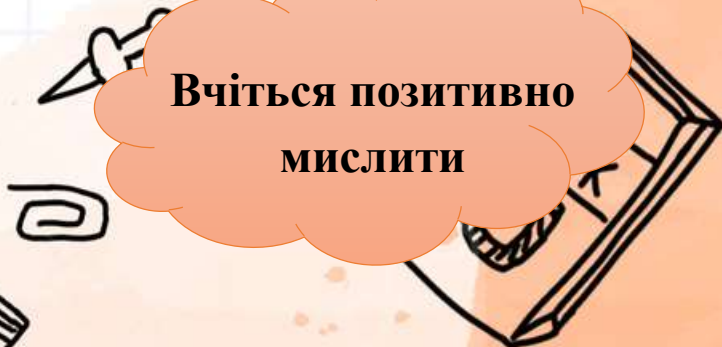
**Дотримуйтесь
режиму дня**

**Будьте фізично
активними**

**Харчуйтеся
раціонально**



**Спілкуйтеся з
приємними
людьми**



**Вчіться позитивно
мислити**



ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МОЖНА...

Лінія Національної психологічної асоціації

*(10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні) **0 800 100 102**

Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів (цілодобово, дзвінки безкоштовні) **0 800 33 20 29**

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» (цілодобово, дзвінки безкоштовні) **0 800 210 160**

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або **116 123** (з мобільного)(цілодобово, дзвінки безкоштовні)

0 800 500 335

116 123

Урядова «гаряча лінія» (цілодобово, дзвінки безкоштовні) **1545**

Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю (цілодобово, дзвінки безкоштовні) **1547**

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine (цілодобово) **7333**

Лінія емоційної підтримки MOM (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

0 800 211 444

Громадська організація "Громадський рух "Жіноча Сила України"

Групи підтримки для дружин та матерів військовослужбовців **0 800 332 720**

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»

(з мобільного або стаціонарного) або **116111** (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

800 500 225

116 123