Як зберегти психічне здоров'я?

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.

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. Оскільки кінцевим підсумком високорозвиненої особи є психологічне благополуччя, тому для комплексного розвитку потрібно знати основні складові психічного здоров'я і благополуччя**. Їх усього шість.**

Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральний ознака ментального здоров'я людини.
Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.
Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.
Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.
Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.
Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, відношення до свого здоров'я, сексуальність. Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства.

На жаль, українці не звикли з власної ініціативи звертатися до психіатрів, спеціалісти стурбовані тим, що звернення відбувається вже на кінцевих стадіях розвитку хвороби, коли її зупинити вже неможливо.

Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність.

Здоров'я населення залежить від рівня благополуччя всього суспільства і від його уваги до цих проблем. Охорона психічного здоров'я – це процес, який починається в кожній окремій родині, продовжується за місцем роботи людей, охоплює все місцеве співтовариство та інфраструктуру системи громадської охорони здоров'я в цілому.

Фізичне і психічне здоров'я людини взаємопов'язані.

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. І повірте, фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить. Проте, людське тіло зовсім не бездушний механізм, воно у певному розумінні рівноправний партнер. Воно не тільки храм духу, але й один із його аспектів. Здоров'я,

життєвий успіх і так зване щастя в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів.

Наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок, думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя та якість життя. Тому існує реальна необхідність приділяти увагу проблемам психічного здоров'я людей з хронічними фізичними захворюваннями та проблемам фізичного здоров'я людей, що страждають на психічні захворювання, в рамках безперервного і комплексного медичного обслуговування.

До поведінкових факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я, належать: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, зовнішні подразники (шум та ін.).

Серед причин депресивних психічних розладів також економічна нестабільність, невпевненість у завтрашньому дні, інформаційні перевантаження через високу інтенсивність праці.

Збереження психічного здоров'я несумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин!

Нікотинова залежність є найбільш розповсюдженим психічним розладом, яка не допомагає позбавитись стресу, а навпаки підвищує його рівень, що сприяє розвитку більш тяжких психічних розладів.

Кожна людина свідомо чи підсвідомо володіє якимись релаксуючими стратегіями. І дуже добре, щоб якомога раніше кожен із нас зрозумів, що йому приносить полегшення і задоволення. Для цього потрібно вивчати себе, вивчати свої можливості в різних сферах життя і свою поведінку в різних ситуаціях.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя.

Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури між особистих стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, додержуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

Плануйте своє життя!

Ставте реальні цілі і не чекайте, що зміни відбудуться самі собою – працюйте для себе. Не шукайте розслаблення у зловживанні алкоголем або прийманні психоактивних речовин – це лише поглибить психоемоційні проблеми.

Пам`ятайте, що всі люди потребують підтримки, участі, співчуття та любові. Ви не самотні! Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть. Не соромтеся звертатися за допомогою! У разі потреби звертайтеся до фахівців – отримаєте індивідуальну, конфіденційну консультативну допомогу і підтримку.

Бережіть психічне здоров`я! Адже це запорука щасливого життя і довголіття!

ПСИХОЛОГІЧНА АПТЕЧКА САМОДОПОМОГИ У НЕГАТИВНИХ СТАНАХ

Тут кілька технік та міні-практик, які допоможуть послабити страх та Ваші панічні атаки.
Адже саме такий стан паралізує людську свідомість та тіло.
Не завжди, звісно,але зазвичай.
А саме зараз такий період, у який потрібно зберігати душевний спокій будь-якими методами.
Попереджую:
Що на перший погляд деякі з них можуть виглядати безглуздо і навіть десь абсурдно.
Але запевняю Вас спробувавши ці всі методи поетапно та разом Ваша внутрішня напруга послабиться і психічний стан приходитиме в рівновагу.
А на даний час це найголовніше.
Прошу:виділіть собі декілька хвилин щоб дочитати моє звернення до Вас до кінця і знайти час на виконання цих маленьких,простих,але дієвих технік.

1️⃣**Дихальні вправи.**

4 рахунки вдих/4 рахунки затримка дихання/4рахунки видих. Якщо виходить то робіть більше рахунків.
Так мінімум 1 хвилина

2️⃣**Робіть дуже глибокий вдих**.

Настільки глибокий щоб аж щось залоскотало в середині між бровами.
Коли відчуєте дискомфорт між бровами можете робити плавний та повільний видих
І так по кілька раз.

3️⃣**Одразу після вдохів і видихів у попередніх пунктах проговоріть в голос такі слова:**

"Я призначена(ний) собі"(хоч зараз це і не зовсім так,і мозок та тіло може давати супротив. І це нормально в такій ситуації)
Ще фрази які бажано озвучувати і робити це разом з дітьми в ігровій формі,так легше буде дорослій свідомості адаптуватися та виконувати ці завдання собі на благо.
"Я тут. Я є. Я жива(ий)(якщо разом із кимось то говоріть)
"Ми живі. Ми разом.
Україна переможе.
Я все усвідомлюю і разом ми сила і все подолаємо"
Говоріть це по декілька раз і голосно
Аж до крику щоб було полегшення та з'являлася віра та впевненість.
Якщо не має можливості сказати в голос кажіть подумки.
Але краще це озвучити словами через рот,щоб було свідоме полегшення та ясність
Ну і звісно якщо люди які поруч з Вами проговорять це теж разом з Вами то в знятті напруги є більша ймовірність.

3️⃣**Заземлення - відчуття тіла.**

Міцно поставте ноги на землю, концентруйте увагу на відчуттях в ногах, що вони міцно стоять на землі, як Ви тримаєте рівновагу, відчуйте тіло.

Якщо можете, то поприсідайте, повіджимайтесь, покачайте прес , поскачіть, зробіть елементарні фізичні вправи, концентруйте увагу на фізичних відчуттях свого тіла
Навіть можна з дітьми потанцювати як би це парадоксально зараз не звучало.
Якщо ж не має фізичної змоги робити вправи концентруйтесь на диханні.
Чим частіше тим краще.

4️⃣Крик в подушку.

Знаю що в кожній людині зараз є злість та агресія за те що відбувається.
І так як змінити цього зараз не можливо і щоб цю напругу не транслювати на рідних пропоную Вам вийти в іншу кімнату,чи закритись у ванній чи туалеті
Взяти подушку,міцно закрити рот і щосили,скільки є духу,викричати це в подушку.

5️⃣Самомасаж.

Для цього беремо два великих пальці кладемо їх на скроні,всі інші пальці вивертаємо так щоб вони обійняли потилицю і масажуємо по декілька хв до 10 раз на день,особливо перед сном.
Якщо є можливість масажуйте одне одного,особливо діток.
Їм вкрай потрібна наша підтримка та відчуття захисту і спокою.

6️⃣Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.
Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)
Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.
Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

7️⃣Вправа «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м’язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі,тазовий пояс.
Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

8️⃣Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація.
Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й

«витирайте» її до повного зникнення.Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

9️⃣Вправа «Море»

Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морські води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас,через ступні ніг піднімається в гору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив-вдих, відплив-видих… Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує і очищує кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода… Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі(5,4,3,2,1)

1️⃣0️⃣Якомога частіше посміхайтесь оточуючим,рідним,собі у будь-яке відображення

Посмішка знімає стрес. Ваше тіло негайно починає виробляти ендорфіни, коли Ви посміхаєтеся, навіть коли змушуєте себе це зробити.

Реакція мозку на посмішку автоматично впливає на тіло та свідомість з точки зору покращення.

Ця раптова зміна настрою допоможе Вам почуватися краще і зняти стрес.