

ТИ ЯК?

Ментальне здоров'я

Підсумковий урок про внутрішню стійкість, самодопомогу та мистецтво дбати про себе в складні часи.

Фундамент добробуту

Розуміння того, як ми функціонуємо зсередини

Що таке ментальне здоров'я?

Визначення ВООЗ

Це стан добробуту, у якому людина може реалізовувати свій потенціал, справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство.

Простими словами

Це ваша здатність ладнати зі своїми емоціями, думками та поведінкою, зберігаючи внутрішню гармонію навіть під час життєвих випробувань.

Три сфери благополуччя



Емоційне

Управління емоціями, стійкість до стресу та здатність отримувати задоволення від життя.



Психологічне





Самоприйняття, корисне мислення та усвідомлення власних життєвих цінностей.

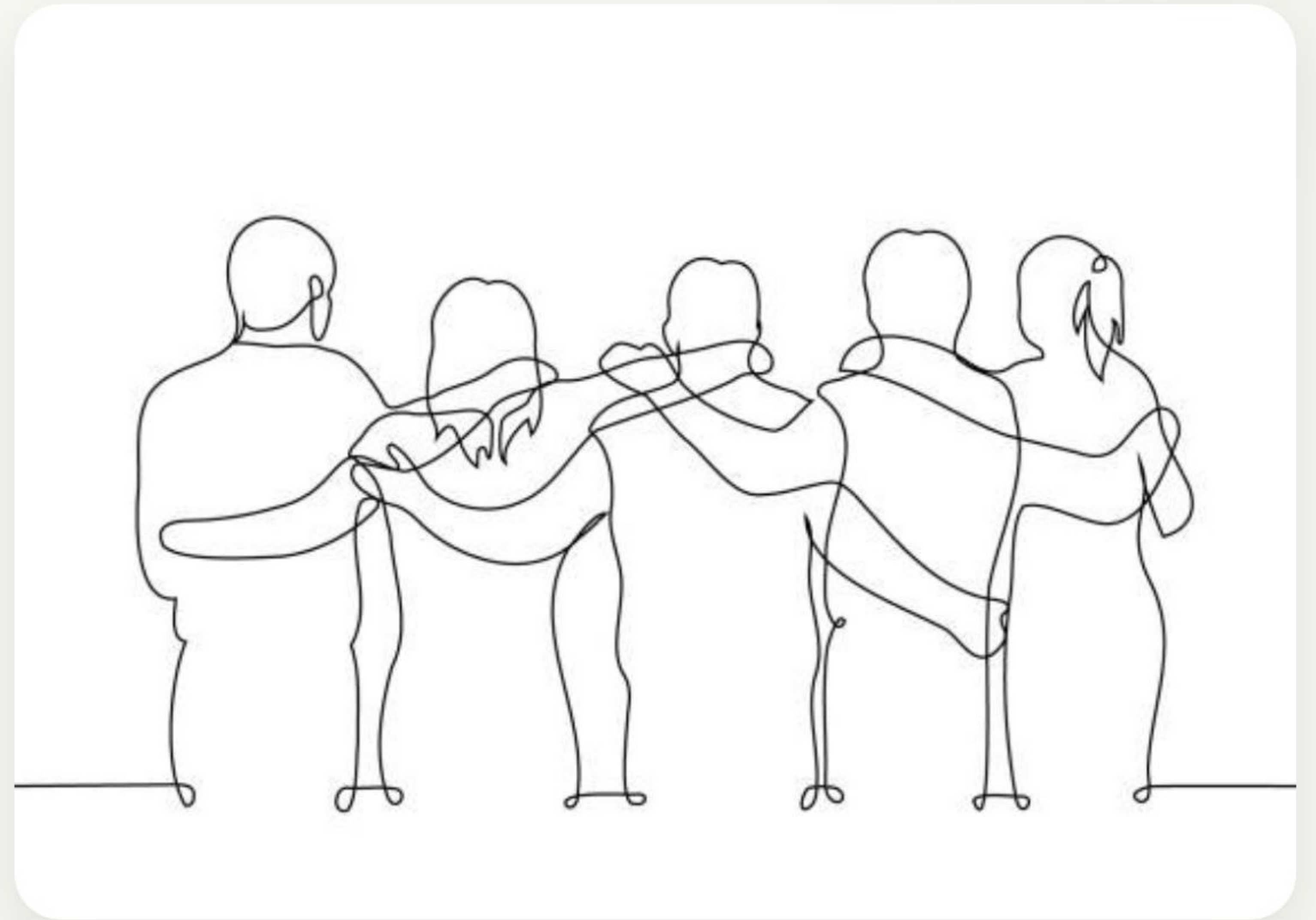


Соціальне

Якісні стосунки з оточенням, адаптація до змін та відчуття приналежності до спільноти.

Чому це важливо для життя?

-  **Здоров'я:** Знижує ризики хвороб серця та зміцнює імунітет.
-  **Успіх:** Покращує концентрацію, креативність та продуктивність.
-  **Зв'язки:** Допомогає будувати міцніші, емпатичні стосунки.
-  **Якість:** Дозволяє отримувати радість від кожного дня.



Розуміння наших реакцій

Нормальні реакції на ненормальні події

Як проявляється тривога?

Тіло

Прискорене серцебиття, напруга в м'язах, "клубок" у горлі, тремтіння або порушення сну.

Думки та Поведінка

Катастрофізація, нав'язливі думки, дратівливість або бажання уникнути спілкування.

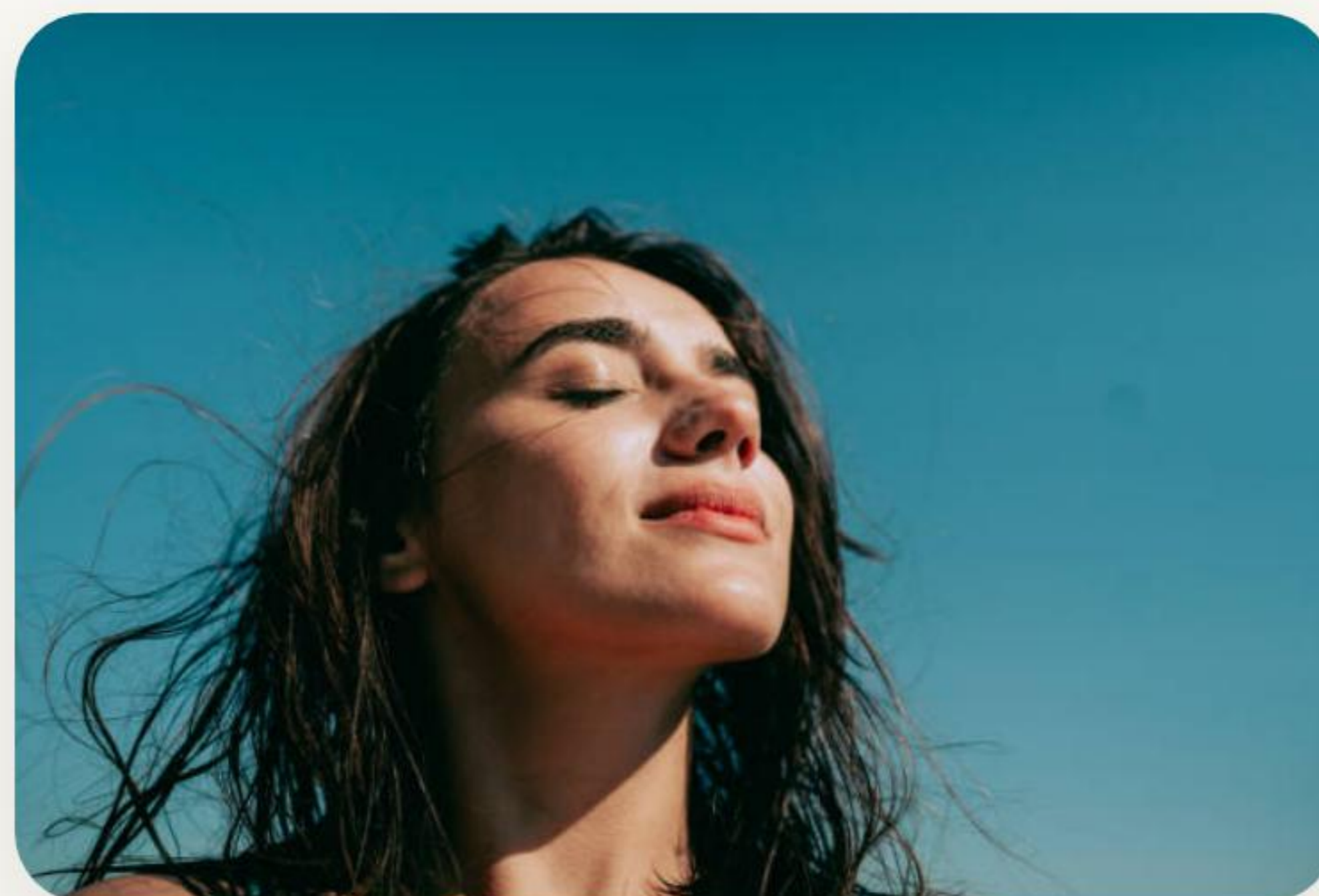
Пам'ятайте: щоб заспокоїти розум, спочатку треба заспокоїти тіло.

Швидка допомога "Тут і Зараз"



М'язовий щит

Напружте всі м'язи на 7 секунд, а потім різко скиньте напругу.



Дихання животом

Вдих на 3 рахунки, довгий видих на 6 рахунків для активації спокою.



Техніка "Метелик"

Почергове поплескування по плечах для заспокоєння нервової системи.


Коло контролю

80%

Фокусуйте енергію правильно


Тривога виникає, коли ми намагаємось контролювати непідвладні нам речі (хід війни, думки інших). Спрямуйте 80% уваги на те, що всередині кола: ваш режим, харчування, коло спілкування та реакції.

Фундамент стійкості




 Якісний сон: 7-9 годин для "очищення" мозку.

 Активність: 20 хв прогулянки як антидепресант.

 Харчування: Збалансоване, без надміру цукру.

 Спілкування: Зв'язок із людьми, які вас підтримують.

Коли звернутись до фахівця?

-  Тривала тривога чи смуток (понад 2 тижні).
-  Емоції заважають щоденним справам.
-  Різкі зміни у сні або апетиті.

Звернутися по допомогу — це прояв сили, а не слабкості.

Ти як?

Будьте для себе дбайливим другом, а не суворим критиком.
Піклуватися про себе — це необхідність.

Дякую за увагу! Бережіть свою внутрішню опору.

Image Sources



<https://media.istockphoto.com/id/1587001263/vector/group-of-people-hugging-one-line-drawing-vector-concept-friends-guys-and-girls-stand-in-a.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=xHD3tch-XGaqRuEUN8gSMTqQvXoZUaQJwv-d4lME1fA=>

Source: www.istockphoto.com




https://media.istockphoto.com/id/1450268558/photo/summer-selfie.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=livGQIXV7pCu_tr10l0kaDouUtli_pKzOrqB_NAGoCA=

Source: www.istockphoto.com

 [Thumbnail for https://www.forsythpa.com/wp-content/uploads/2025/06/The-Butterfly-Hug-1080x540.jpg](https://www.forsythpa.com/wp-content/uploads/2025/06/The-Butterfly-Hug-1080x540.jpg)

Source: www.forsythpa.com

 [Thumbnail for https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/065/854/265/small_2x/watercolor-painting-features-blend-of-blue-and-green-hues-creating-abstract-cloud-like-formation-with-soft-edges-and-calming-effect-mix-of-colors-suggests-natural-serene-landscape-png.png](https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/065/854/265/small_2x/watercolor-painting-features-blend-of-blue-and-green-hues-creating-abstract-cloud-like-formation-with-soft-edges-and-calming-effect-mix-of-colors-suggests-natural-serene-landscape-png.png)

Source: www.vecteezy.com