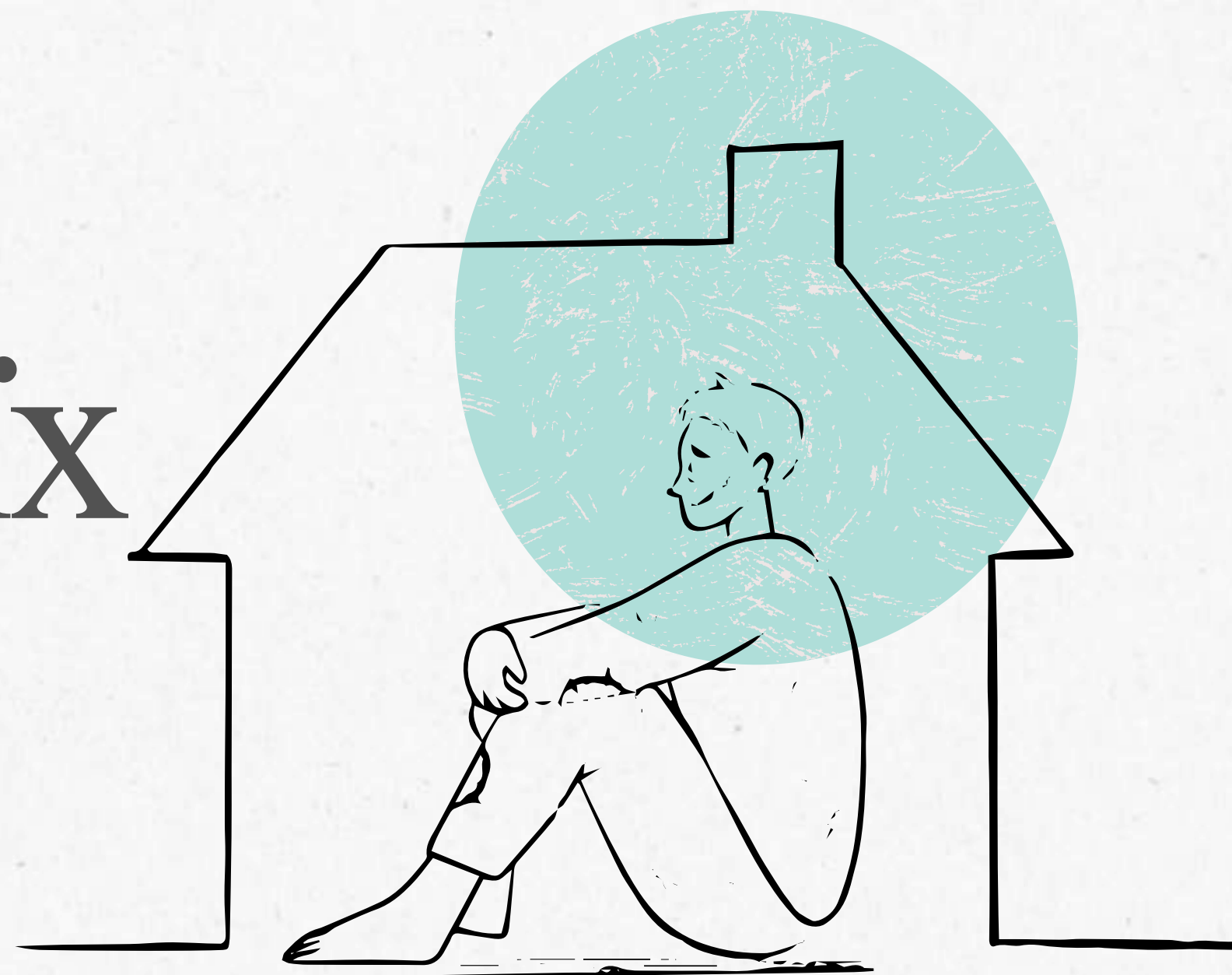


гра про ментальне здоров'я

Мій світ у моїх руках



Ментальне здоров'я - це ...



Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, навчатися, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.



Дискусії про емоції

Які емоції ви відчуваєте
найчастіше?



Дискусії про емоції

Як ви реагуєте на
почуття суму та горя?



Дискусії про емоції

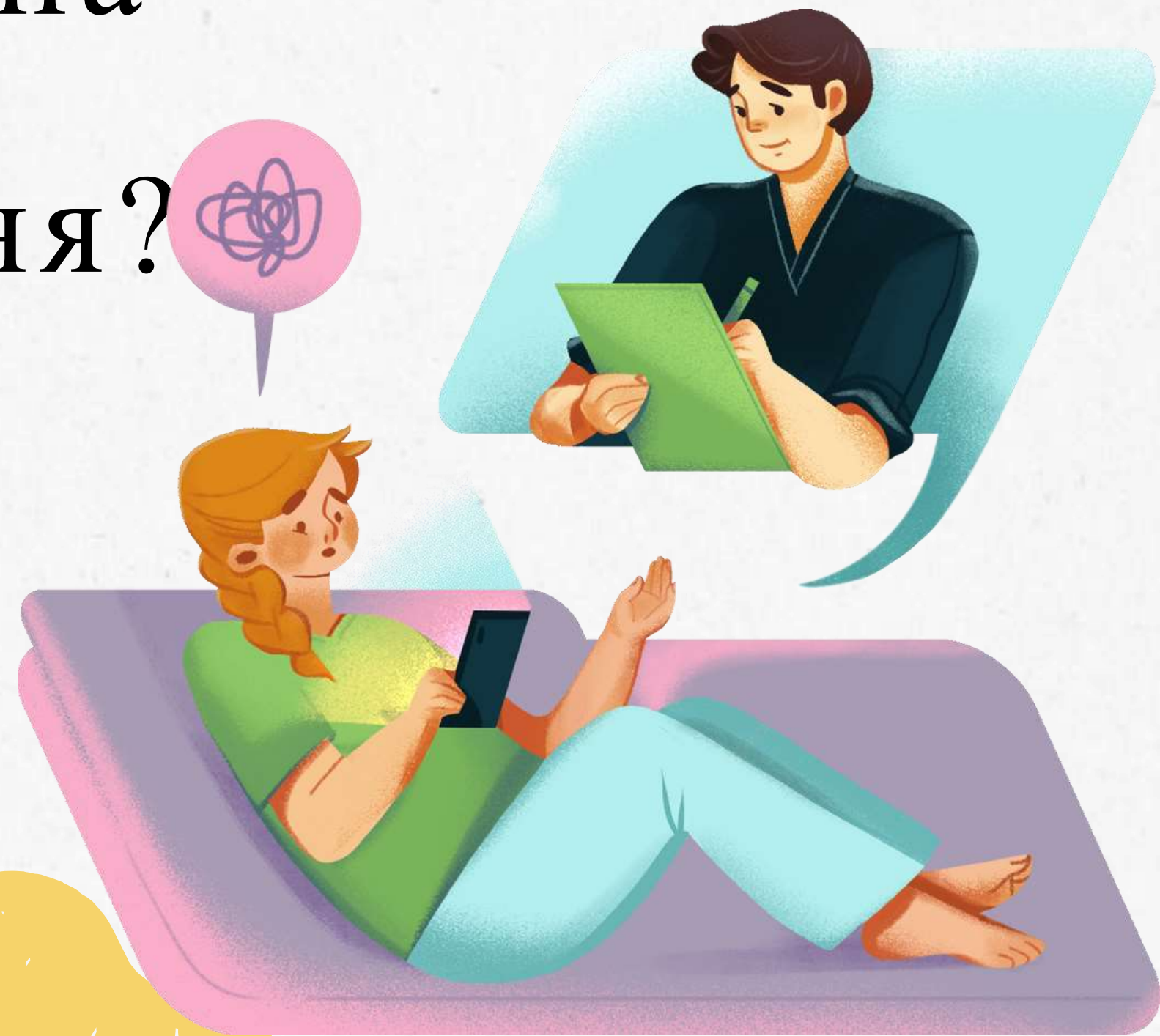
Як ви реагуєте на
почуття радості та
щастя?



Дискусії про емоції

Чи впливають емоції на
ваші вчинки та рішення?

Як саме?



Дискусії про емоції

Як ви впливаєте на свої
емоції?



Дискусії про емоції

Як ви думаєте, чи
можуть емоції впливати
на фізичне здоров'я?



Від чого залежить стан ментального здоров'я?

Стан ментального здоров'я залежить
від багатьох чинників: соціальних,
екологічних та навіть економічних.
Сьогодні ми розуміємо, що на стан
ментального здоров'я кожного
українця впливає ситуація в країні.



Які можуть бути ознаки проблем з психічним здоров'ям?



- порушення сну
- порушення харчування
- уникнення спілкування з близькими;
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- відчуття апатії і неважливості всього;
- безпричинні больові відчуття в тілі;
- відчуття безпорадності чи безнадії;
- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
 - сильні перепади настрою;
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- неможливість виконувати щоденні завдання.

Вправа «Видихнути хмару»

Під час цієї гри потрібно уявити, що ви вдихаєте хмару і видихаєте її з певним звуком (наприклад, з грозою та блискавкою). На вдиху – розкрити руки, у такий спосіб показуючи розмір хмари. На видиху – створити певний звук і зводити руки, ніби хмара зменшується, аж поки долоні не з'єднаються.

Чи можна самотійно підтримувати власне ментальне здоров'я?

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності



Позитивне мислення

Які стратегії ви
використовуєте, щоб
змінити негативні думки
на позитивні?



Позитивне мислення

Які позитивні речі ви
помічаєте в своєму
житті кожен день?



Вправи на розвиток позитивного мислення

Щоденний щасливий

список: Кожного вечора перед сном напишіть список з трьох речей, за які ви вдячні цього дня.

Позитивні афірмації:

Кожного дня повторюйте позитивні фрази або ствердження про себе. Наприклад: «Я є сильним і здатним», «У мене є всі необхідні ресурси для досягнення моїх цілей».

Щоденний акт

доброї: Кожного дня здійснюйте якийсь дрібний акт доброти або допомоги комусь. Це може бути слово підтримки, вчинок люб'язності або подарунок.

Вправи на розвиток позитивного мислення

Записування

ПОЗИТИВНИХ МОМЕНТІВ:

Кожного дня пишіть у журнал або блокнот позитивні моменти, які ви помітили.

Аналіз думок:

Спостерігайте свої думки і переконання, і якщо вони негативні, намагайтеся їх переформулювати на позитивні.

Фізична активність:

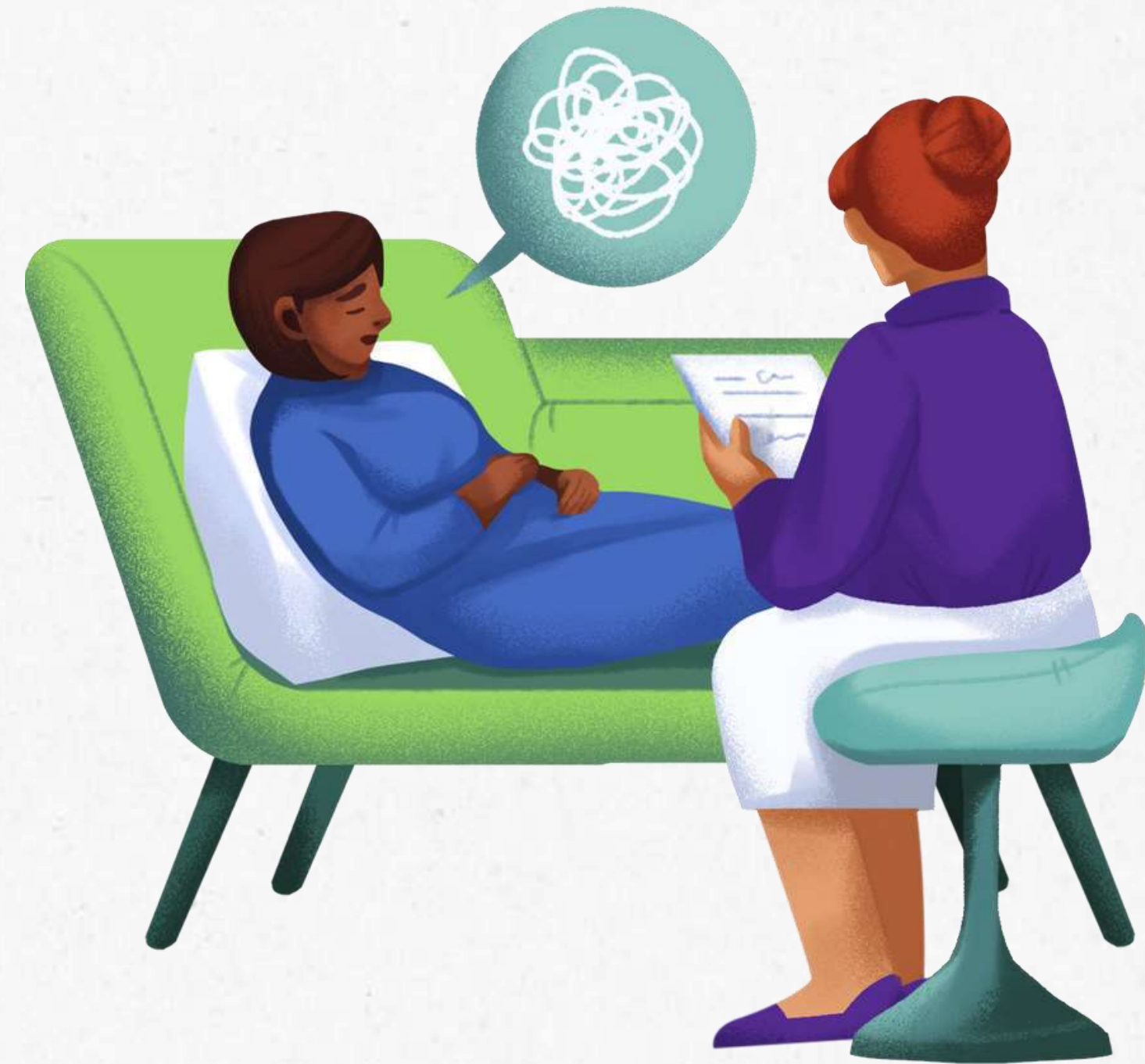
Виконуйте фізичні вправи або займайтесь спортом, що допоможе підвищити настрій і відчуття добробуту.

Групові дискусії

Які речі або дії

допомагають вам відчувати

радість і щастя?



Групові дискусії

Як ви можете допомогти
іншим знайти радість або
позитивні моменти навіть у
важкі часи?



“Так/Ні” -

покажи жестом



Як ви можете допомогти іншим
знайти радість або позитивні
моменти навіть у важкі часи?

“Так/Ні” -

покази жестом



Погані емоції означають
погане ментальне здоров'я.



Всі мають погані дні та
погані емоції і це не
означає, що вони мають
погане ментальне
здоров'я.



“Так/Ні” -

покажи жестом



Ментальне здоров'я - це те

саме, що і психічне здоров'я.





Ментальне здоров'я
включає в себе
психічне, емоційне
та соціальне
благополуччя.

“Так/Ні” -

покажи жестом



Позитивне мислення може

покращити ментальне

здоров'я.





**Позитивне мислення
може допомогти
покращити настрій та
зменшити стрес.**



Гра "Як я себе почуваю"

Ви побачите картку з
емоціями, потрібно
розповісти, коли останній раз
почувалися так само і чому.

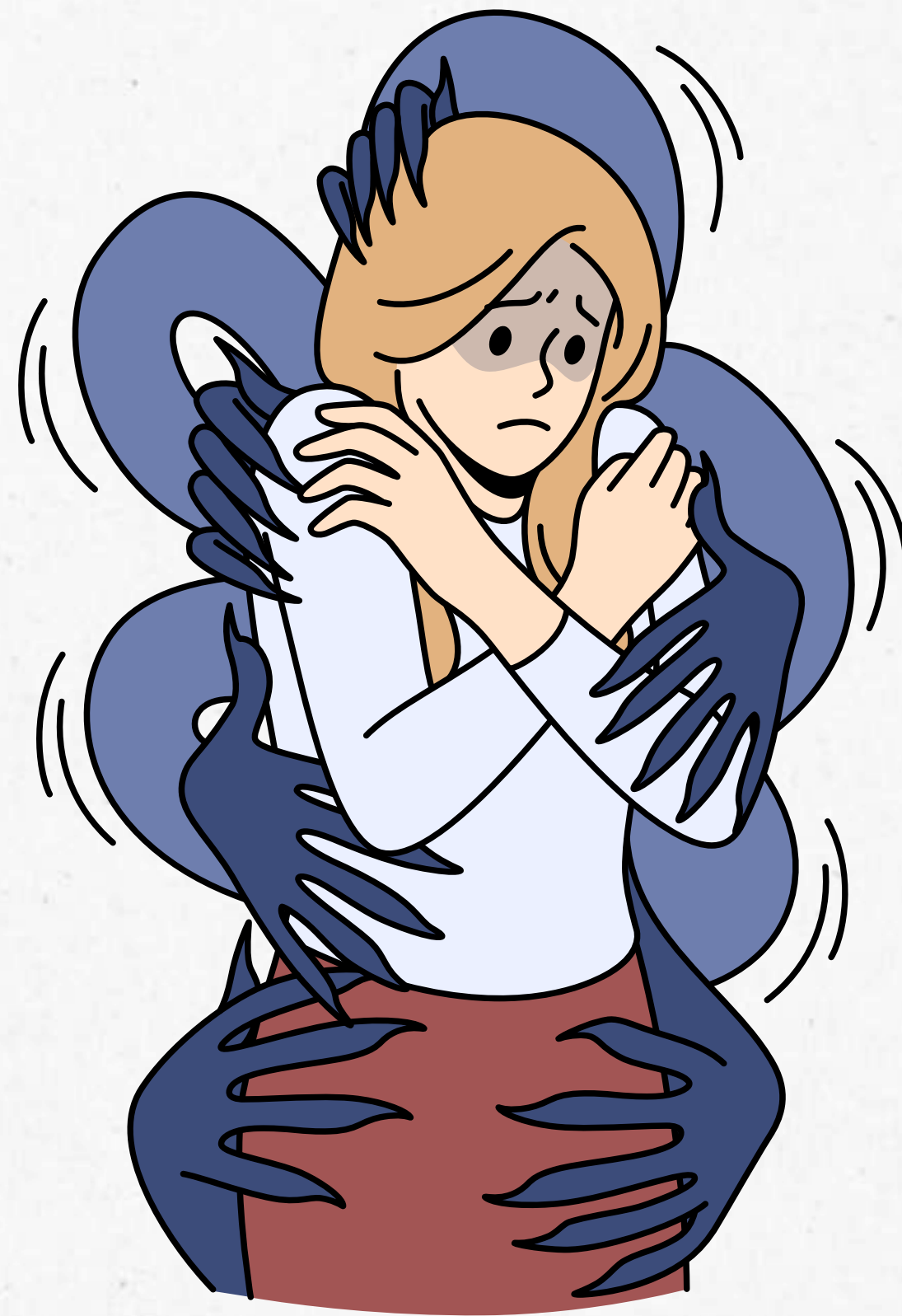




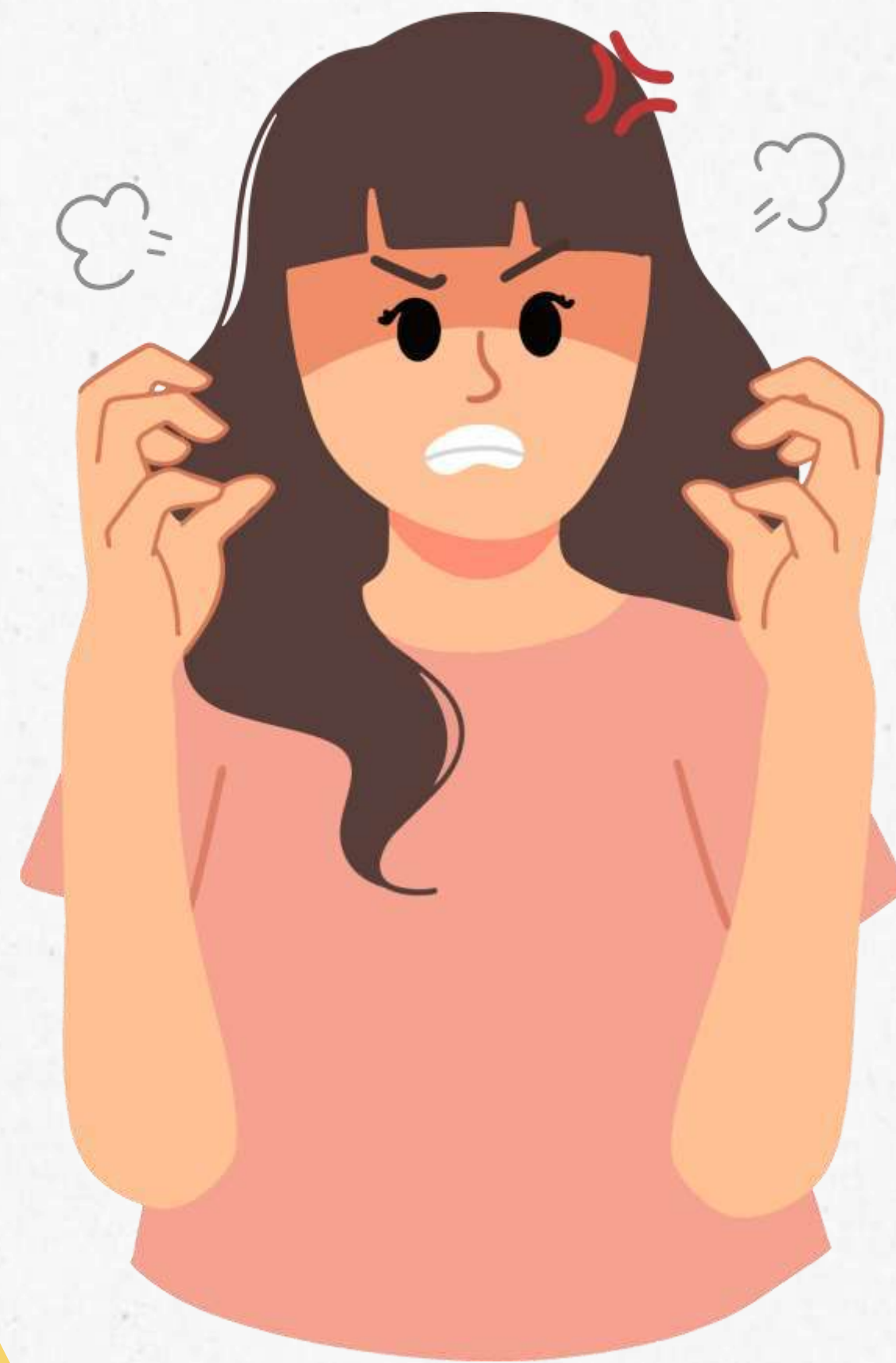
Гра "Як я себе почуваю"



Гра "Як я себе почуваю"



Гра "Як я себе почуваю"





Гра "Як я себе почуваю"



Гра "Як я себе почуваю"





Гра "Як я себе почуваю"



Вправа «Квадратне дихання»

Вказівним пальцем правої руки малюємо на долоні лівої руки квадрат. При цьому вертикальні лінії – це повільний вдих через ніс і повільний видих через рот. А горизонтальні – пауза (затримка дихання).

Ментально здорова людина

- розуміє свої емоційні стани і може керувати ними;
- здатна будувати стосунки з іншими;
- відкрита до навчання та розвитку;
- позитивно ставиться до себе;
- приймає незалежні рішення;
- вміє пристосовуватись до нових умов життя;
- може активно долати поточні виклики;
- отримує задоволення від життя.



Техніка «4 стихії»

Повітря

Повітря — це дихання. Коли ми дихаємо, наше серцебиття стабілізується, негативні думки розвіюються. Починаємо з видиху. Робимо видих, далі на 4 рахунки робимо вдих (1-2-3-4), затримали подих, порахувавши подумки до 4 і знову видихнули на 1-2-3-4. Зупинили подих, порахували до 4 і знову зробили вдих на 1-2-3-4. Зробивши таких три цикли ви відчуєте себе більше стабілізованими.

Вода

Вода. Коли у вас стресова ситуація, то в роті все пересихає і потрібна вода. Якщо її поряд немає, просто уявіть собі лимон і одразу буде повний рот слини.

Земля

Земля — це наша опора і те, що допомагає нам відчувати себе цілісним. Робіть прості вправи на розслаблення і напруження м'язів. Якщо у вас тремтять руки – витягуйте руки вперед, міцно стискайте на 1-2-3, а на 1-2-3 розслабляйте та опускайте вниз. Після чого ви відчуєте приємне розслаблення у руках. Те саме можна робити з ногами, шиєю, спиною.

Вогонь

Вогонь — це наші думки, негативні емоції, які заважають мозку працювати в тому напрямку, який нам потрібен. Завдання: з негативною емоцією перемикнути на мислення. Для цього поверніться ліворуч і назвіть найбільший предмет, який бачите. Потім поверніться праворуч і назвіть найбільший предмет, який бачите. Потім дивіться прямо перед собою, називаючи найбільший предмет перед очима. Так робимо декілька разів.

Техніка «4 стихії (повітря, вода, вогонь і земля)»

Після того, як ви виконаєте всі 4 стихії, ви відчуєте себе значно легше, більш зібраними, можете керувати своїми думками і починати рухатися далі.