

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

Ментальне здоров'я

практикум з елементами тренінгу

10 жовтня

**Міжнародний день
ментального здоров'я**

Аліна АХАНКІНА

практичний психолог



ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ СЬОГОДНІ?

Наші відчуття можуть бути як погода. Вони можуть змінитися у будь-який момент. подумайте, як ви зараз себе почуваєте і з якою погодою це можна порівняти.



10 жовтня

Міжнародний день ментального здоров'я



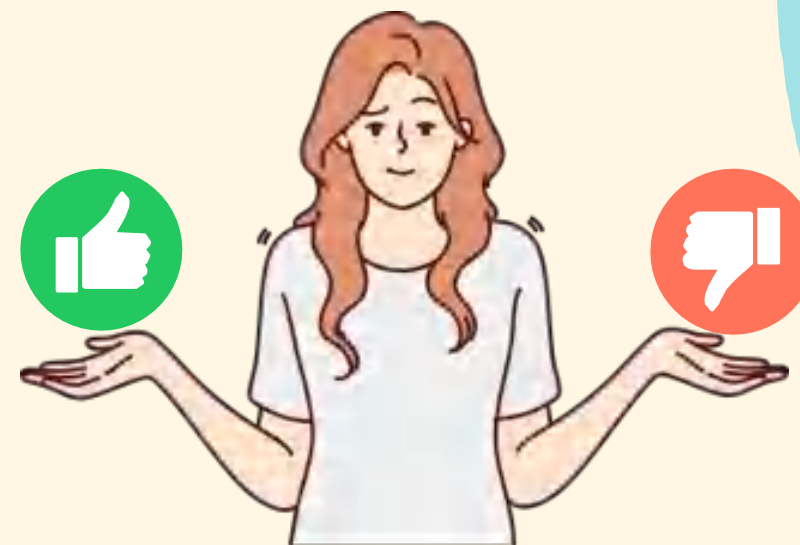
ПРАВИЛА РОБОТИ



Не перебивати,
уміти слухати



Правило піднятої руки



Не давати оцінок



Цінувати час



Конфіденційність



Право ведучого





**Сьогодні ми зібрались, щоб
поговорити про ментальне
здоров'я та
як його зберегти у цей
нелегкий для нас час.**



*Усе живе народжується, щоб жити.
Та лише людина здатна
осмислювати і оцінювати життя.*

LIFE

*Ми любимо життя і пам'ятаємо,
що воно дається лише раз.*





Бувають миті, коли відчуття особливо гостре – мамині легкі обійми, подих літнього вітру, шепіт дощу, щебіт птахів і ви насолоджуєтесь відчуттям безпеки. Якщо ж людині загрожує якась небезпека, це її виводить із рівноваги, нервує, жахає, позбавляє сну та апетиту, змушує захищатись.



Раніше люди захищались від диких звірів, погодних умов, то зараз небезпека – війна. Нас жахають повітряні тривоги, бомби, які летять на наші оселі. Здоров'я – в житті кожної людини та суспільства набуває сьогодні все більше ваги.



**Більше дізнаємося про техніки збереження
ментального здоров'я у такий непростий час. Отож,
розпочнемо.**





Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. А що таке ментальне здоров'я?

1

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.

2

Ментальне здоров'я є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття, особливо в час війни, бо від цього залежить наша стресостійкість.



Психологічні вправи та техніки



Навіть під час війни люди можуть почуватися по-різному у різний час. Іноді вони доволі спокійні, а іноді їх накриває паніка, сильний страх або відчай. У такі критичні моменти потрібно використовувати певні техніки, які допоможуть стабілізуватися.



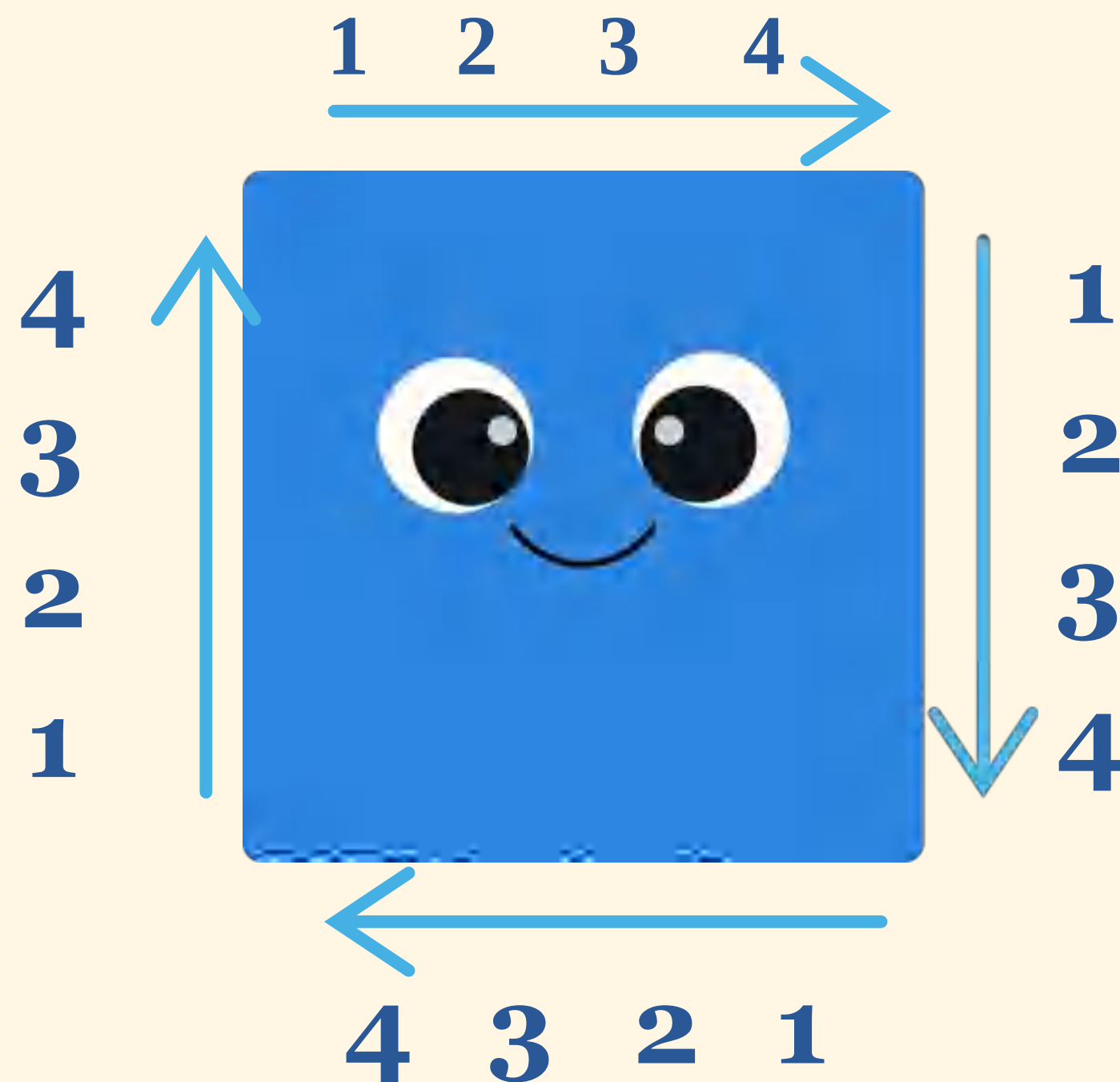
Гарний ефект для заспокоєння дають дихальні вправи. Дихання дуже важливе в нашому житті, воно наш найкращий друг. Глибокі вдихи та видихи допоможуть нормалізувати ваш стан, заспокоїтися, за декілька хвилин зняти стрес чи напругу.





Вправа «Квадрат»

*Вдох (1-2-3-4), затримайтесь на (1-2-3-4),
видих (1-2-3-4), затримайтесь на (1-2-3-4)*



Вправа «Квітка та свічка»

Уявіть в одній руці квітку, а в іншій свічку, і по чергово глибоко вдихайте, уявляючи аромат квітки. Потім глибоко видихайте, уявляючи полум'я свічки яку гасите.



Вправа «Почергове дихання ніздрями»

Закривши пальцями ліву ніздрю – глибоко вдихніть правою і видихніть прикривши її. А тепер навпаки вдиhaємо лівою і видихаємо правою.



Вправа «Кулька»

Уявіть, що ви надуваєте кульку. Глибоко вдихніть та максимально довго робіть видих. Повторіть декілька разів.





**Дуже важливо навчитися
заспокоювати себе та керувати
своїми емоціями.**

**Іноді емоції стають надто
сильними і тоді треба знайти
свій спосіб заспокоєння.
Коли ти вмієш допомогти собі,
ти краще розумієш свої
почуття і можеш почуватися
впевненіше.**

*Болишь?
Ліпи!*



**Обурений?
Дрібно рви
папір!**



**Сумно?
Малюй веселку!**



**Занепокоєний?
Складай оригамі!**



**Втомився?
Малюй квіти!**



7 простих способів зберегти ментальне здоров'я



1. Чіткий та сталий розпорядок дня
2. Спільні заняття з рідними, друзями
3. Повноцінне харчування
4. Можливість виговоритися
5. Фізична активність
6. Обійми з близькими
7. Хобі



Рефлексія

Як ви відчуваєте себе зараз? Який у вас настрій? Чи змінився він?



У ситуації, в якій ми всі опинилися сьогодні, навіть маленький крок назустріч іншим примножує добро та наближає перемогу. Допомагаючи іншим, у такий спосіб ми підтримуємо і себе, стаємо більш щасливими та знаходимо сенс жити далі.

Будьте завжди в гарному настрої. Бережіть себе!

