

10 кроків до покращення стану психічного здоров'я

Більшості людей відомо, як підтримувати своє фізичне здоров'я в тонусі – завдяки правильному харчуванню чи щоденному руху. Також усі знають, що сприятливе навколишнє середовище та благотворна атмосфера на роботі позитивно впливають на нас. Та чомусь про здоров'я психічне говорять занадто мало. У багатьох з нас є власні рецепти подолання повсякденних криз, але що робити, коли здається, що увесь світ ось-ось рухне?

- Як психіка сповіщає нас про проблему?
- Як досягнути рівноваги між родиною та роботою?
- Чи наближуюся я до емоційного вигорання?
- Де шукати допомогу?

«10 кроків до покращення стану психічного здоров'я» тут аби допомогти! У цій брошурі Ви знайдете різні поради щодо поліпшення своєї душевної рівноваги. Ці ідеї представляють собою пожива для роздумів – спробуйте втілити ту чи іншу пораду у своє повсякденне життя та подивіться, що з цього вийде!



Будьте собою.

Ідеальних людей не існує.

Приймати себе означає: я знайома чи знайом зі своїми здібностями та можу їми скористатися у потрібний момент. Також я знаю, що приносить мені радість. Я свідомо сприймаю своє тіло та його сигнали і можу забезпечити його безпеку. Я у змозі розпізнати свої відчуття і прийняти рішення, яке піде мені на користь. Знаючи про свої сильні сторони та здібності, я приймаю свої помилки та слабкі сторони. Піклуватися про себе означає – думати про себе, навіть якщо це не подобається іншим. Це потребує сміливості! При цьому я пам'ятаю про свої особисті обмеження та слідкую за тим, що мені допомагає, а що шкодить.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Я концентруюся на своїх сильних сторонах, а не на слабких: У чому я задоволен_а собою? Що мене задовільняє у моїх відносинах з іншими? Що мені подобається у моїй роботі? Що мені вдалося зробити сьогодні, про що я можу порадіти?
- Чи можу я посміятися із власних помилок?



Говорити про це.

Багато що починається з розмови.

Говорити з іншими про ті речі, які допомагають мені рухатися вперед: це допомагає зняти стрес та напругу. Для постраждалих та також для людей, які про них піклуються, часто дуже важко відкрито говорити про те, що їх турбує. Але якщо я наважусь поговорити з іншими про свої проблеми – це відкриє обом сторонам нові перспективи та можливі рішення. Для людини природньо ділитися з іншими як своєю радістю, так і своїм горем.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Скільки часу я сьогодні провів чи провела в особистій бесіді з кимось?
- Якщо мені сумно, якщо мені радісно, з ким я можу цим поділитися? Хто мене вислухає?
- Що мене дратує та краде в мене енергію впродовж довгого часу? Та з ким я можу це розділити?



Залишайтеся активними.

Більше руху у житті!

Фізичне навантаження – приносить баланс у наше напружене, неспокійне та перенавантажене повсякдення. Та, нажаль, статистика показує, що ми все менше рухаємось. Як правило, можна сказати, що дорослій людині треба рухатися протягом двох з половиною годин на тиждень. Це може бути спорт, або повсякденна діяльність. Важливо рухатися більше 10 хвилин, та при цьому пульс та дихання мають бути трішки прискоренні.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Чи присутній у моєму житті регулярний рух?
- Яка фізична активність – плавання, біг, танці, прогулянки тощо – приносять мені задоволення? Чому б не зробити невеличку прогулянку, щоб провітрити голову?
- Чи вдалося мені сьогодні порухатися із задоволенням? Навіть робота на грядці може принести задоволення та допомогти відновити емоційний баланс.



Відкривайте нове.

Навчання, як відкриття!

Навчитись чомусь новому означає відправитись у мандрівку, яка витягне мене з повсякдення, дасть мені нові імпульси та підніме мою самооцінку. Ті, хто хочуть вчитися новому, демонструють цим, що вони готові розвиватися, персонально та професійно. Навчання - це не лише розумове заняття, до нього залучаються всі наші відчуття. Ніколи не пізно навчитися чомусь новому.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Чому б мені хотілось навчитися? Що мене стримує?
- Які в мене таланти та здібності? Як я можу їх використати?
- Які методи навчання допомогали мені у навчанні до сьогоднішнього моменту?



Залишайтеся на зв'язку.

Дружба - цінна річ.

Я довіряю своїм друзям та подругам; ми можемо говорити про все що завгодно, при цьому персональне залишається між нами. Вони не тиснуть на мене, і я завжди поруч, якщо треба. Близькі мають право на критику, але дозволяють мене бути тою людиною, якою я є.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Чи залишає мені мій спосіб життя час на справжню дружбу?
- Чи є у мене «найкраща подруга» чи «найкращий друг»?
- Чого я очікую від друга чи подруги?
- Яким є мій внесок у дружбу?
- З ким я хочу проводити час, а з ким ні?
- Я дбаю про свої дружні відносини, дзвоню та пишу смс.
- Я роблю перший крок та пишу або дзвоню старим приятелям та приятелькам, з якими ми довго не бачилися.



Свідомий відпочинок.

Знайти у спокої нові сили.

Наше мислення – це безперервний процес, який більше схожий на потік з думок, зображень, звуків, почуттів. Тому дуже важливо, щоб після активної фази завжди була фаза відпочинку. Коли ми розслаблені, ми добре себе відчуваємо та знаходимось у стані спокою. Ті, хто перебувають у стані спокою, можуть краще оцінити ситуацію та прийняти найліпше рішення. Відпочинок можна знайти усюди, та за нього далеко не завжди треба платити.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Чи є у моєму повсякденні місце свідомому відпочинку?
- Чи є місце, де я можу побути наодинці з собою та по справжньому розслабитися?
- Що допомагає мені розслабитися та «відключитися»? Слухання музики, медитація, прогулянки, малювання тощо?



Зверніться по допомогу.

Щоб попросити допомоги, треба мати багато сміливості.

Ті, хто звертаються по допомогу, демонструють силу, а не слабкість. Є люди, які допоможуть мені, якщо я їм довірюся. Я маю право просити допомоги, і це не робить мене слабачкою або слабаком. Звертатися по допомогу також означає – виказувати довіру. Таким чином, я знову активно впливаю на ситуацію, а не просто пасивно спостерігаю за нею. У особливо важкі часи дуже важливо концентруватися на своїх можливостях, віддавати задачі іншим, щоб було легше, та не забувати про допомогу собі. Це потребує довіри та впевненості – у тому числі і в інших людях.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Чи вірю я в те, що мені допоможуть, якщо я про це попрошу?
- Чи приймаю я те, що інші люди можуть інакше вирішити питання, ніж я?
- Чи знайомо мені відчуття опори, коли я прошу про допомогу?
- Якщо ви самі пропонуєте професійну допомогу: «Коли я дозволяла чи дозволяв в останній раз собі допомогти?»
- До кого я звертаюсь по допомогу?



Будьте креативними.

Креативність є у нас всіх!

Багато людей носять у собі переживання, страхи та побажання, які вони не можуть виразити словами. Через креативну діяльність – малювання, музику, поробки своїми руками тощо – можна виразити ці почуття. Креативність допомагає мені знайти баланс у напружений час. Таким чином я маю змогу відпочити та набратися нових сил.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Скільки вільного простору я займаю своєю креативністю?
- Яка є у мене давня мрія: Помалювати акварелями? Навчитися грати на гітарі? Посадити квітку?



Залишайтеся на зв'язку.

Люди – соціальні істоти.

Бути частиною спільноти належить до важливого життєвого досвіду. Спільнота допомагає вибудувати сміливість для зустрічей з іншими. Приймати участь у житті спільноти означає використовувати свої корисні вміння та навички у тих областях, де це необхідно. Життя у спільноті дарує можливість відчувати колективну підтримку і також бути тією людиною, яка піклується про інших. Це про «давати та брати».

Поміркуйте над цими питаннями:

- У якій групі/спільноті я почуваюся добре?
- Чи є поблизу мене якась спільнота чи організація, у діяльності якої я могла би чи міг би прийняти участь?
- Як зробити перший крок до спільноти? Хто мене може у цьому підтримати?
- Коли я в останній раз був або була серед людей, з якими хотілося бути?



Вір у себе!

Подолання життєвих криз.

Емоціональна обробка шоку, скорботи та травматичних епізодів потребує часу. Тому так важливо дати на це час собі та іншим. Навіть якщо здається, що нічого зробити не можна, важливо продовжити піклуватися про базові життєві потреби та їх ритми (харчування, дихання, сон, рух). Я не маю проходити через це наодинці. У мене є право на запит та отримання професійної допомоги.

Поміркуйте над цими питаннями:

- Чи є у мене «рятувальний круг» на випадок кризової ситуації?
- Чи знаю я людей, які ось-ось опустять руки?
- Де я можу знайти професійну допомогу під час кризової ситуації?
- Які цінності підтримують мене під час кризи?