

## Інформація для учасників освітнього процесу

### «Бути в нормі»: що таке ментальне здоров'я і як його досягти?

Іноді здається, що ми живемо в найскладніший час людства: війна в Україні, пандемія коронавірусу, військові конфлікти по світу. А разом з тим — навчання, кар'єра, проблеми в стосунках та невдалі брейкапи. І серед стресу та переживань ми намагаємось якось жити, покращувати своє життя, допомагати іншим та розвивати себе. Десь не виходить, часто немає настрою чи сил. Зважаючи на усі ці труднощі, ми сьогодні поговоримо трішки про ментальне здоров'я.

Кожен з нас бодай раз в житті стикався з тривожністю, безсонням, небажанням щось робити чи депресією. Отже що таке ментальне здоров'я, як покращити свій стан та допомогти собі проживати важкі дні.

### Ментальне здоров'я: що це?

ВООЗ: що ментальне здоров'я — це стан психічного добробуту, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство.

Ментальне здоров'я включає емоційний, психологічний та соціальний добробут. Простими словами: це, коли ми вміємо ладнати зі своїми емоціями, проживати стрес і травми та перебуваємо в спокійному і нетоксичному оточенні.

Дослідження показують, що люди з хорошим психічним здоров'ям:

- довше живуть;
- краще навчаються та сприймають нову інформацію;
- схильні до творчих занять;
- мають високий рівень продуктивності;
- легше заводять дружні чи романтичні стосунки;
- мають хороше фізичне здоров'я.

Цікаво, що ментальне здоров'я не означає відсутність стресу, проблем чи дитячих травм.

Навпаки, це можливість ефективно та лагідно до себе долати ці труднощі у повсякденному житті. І цього можна досягнути з часом.

### Як ментальне здоров'я впливає на наш загальний стан

Наша психіка та тіло пов'язане. Постійний стрес, тривожність та недосипання стають причинами різноманітних захворювань та поганого самопочуття, що заважає нам працювати та добре жити. Тому психологічні проблеми можуть впливати на наше загальне здоров'я різними способами.

- ✓ **Фізичне здоров'я.** Депресія та тривога, можуть призводити до втоми та ослабленої імунної системи. Ви можете частіше хворіти, ніж інші, підчиплювати віруси та довше одужувати, аніж люди зі стабільним психічним здоров'ям.
- ✓ **Поведінкові звички.** Люди, які мають проблеми з ментальним здоров'ям, можуть вдаватись до нездорових механізмів копію, таких як переїдання, уникання соціальних зв'язків або спорту.
- ✓ **Хронічні захворювання.** Стрес та тривога можуть поглиблювати хронічні фізичні захворювання, такі як діабет, серцеві захворювання та астма.
- ✓ **Зв'язок між мозком і тілом.** Проблеми з ментальним здоров'ям можуть проявлятися фізично через симптоми, такі як головні болі, напруженість м'язів чи проблеми з ШКТ.
- ✓ **Якість життя.** Проблеми з ментальним здоров'ям можуть призводити до зниження якості життя, впливаючи на стосунки, робочу продуктивність та загальне відчуття щастя.



*Ментальне здоров'я: що це таке та як про нього дбати*



Ментальне здоров'я дуже важливе, особливо зараз. Від нього залежить буквально все: наш спокій, наша кар'єра, стосунки з рідними та дружба. **І дуже важливо бити на сполох в той момент, коли ви відчуваєте, що не можете впоратися зі своїми проблемами самостійно.** Звертайтесь по допомогу

до спеціалістів — нормально. Ми ж ідемо до лікаря, коли хворіємо. Так само і з психологічним здоров'ям: нам потрібно звертатись до професіоналів тоді, коли відчуваємо, що самі вже не можемо впоратись.

**Просити про допомогу — не соромно.**

**Приймати антидепресанти — також.**

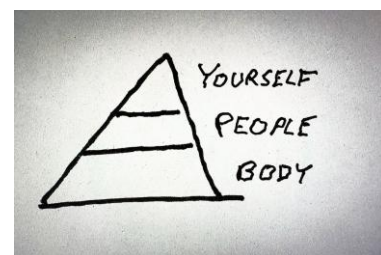
**Нам потрібно позбуватися стереотипів про це і зрозуміти, що допомагати собі в будь-який спосіб — це нормально!!**

Тому перший крок до покращення ментального здоров'я — це терапія. Якщо ви бодай раз в житті задумувались **«може б то сходити до психолога»**, то це означає, що все-таки варто! Спеціаліст допоможе вам розібратися у своїх проблемах та травмах і значно пришвидшить покращення стану.

### **Як покращити ментальне здоров'я?**

Терапевт, письменник та відомий психіатр Філ Стац пропонує свій варіант трикутника життєвої сили. Цей трикутник складається з трьох основних рівнів, які є основою психологічного здоров'я, особистісного розвитку та лідерства.

**Перший та найголовніший пункт — це тіло.** Як часто ми займаємось спортом, чи добре ми спимо та харчуємось, чи є у нас якісь хвороби і чи вчасно ми їх лікуємо. За думкою Філа Стаца, перед тим, як іти в терапію чи наважуватися на якісь зміни в житті — нам потрібно налагодити режим сну, добре їсти та вилікувати можливі захворювання. Турбота про фізичне здоров'я є основою піраміди життєвої сили. Здорове тіло закладає основу для ментального добробуту та щасливого життя загалом. Тому, якщо ми хочемо покращити ментальне здоров'я, нам потрібно звернути увагу на фізичне.



**Другий пункт — це люди, які нас оточують.** Колеги, кохані, друзі та сім'я. Наскільки цінними та нетоксичними є ці стосунки, тим кращим є ваше ментальне здоров'я. Знаємо, йти з токсичного оточення — це доволі складно і цю навичку ми створюємо протягом життя. Але усім нам важливо заводити близькі стосунки з людьми, отримувати підтримку та турботу.

**Третій пункт — це стосунки з собою.** Те, як добре ми себе знаємо, чи правильно визначаємо пріоритети та напрямки кар'єри. Це найскладніший пункт, бо тут потрібно дуже багато часу за письмовими практиками чи терапією, щоб справді розібратися в собі та прийняти себе.

### **Регулярна фізична активність**

Регулярні тренування покращують настрій, розвантажують нервову систему, роблять наш імунітет стійкішим, а тіло витривалішим. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує включати не менше 75 хвилин енергійних вправ або 150 хвилин спокійнішої активності на тиждень. Це мінімум для підтримки якісного життя та хорошого самопочуття.

Але що робити, якщо не хочеться займатися спортом і немає сил?

1. Почати ходити. Так-так, ми недооцінюємо користь звичайної ходьби. Почніть щодня находжувати близько 10 000 кроків під улюблену музику чи подкаст. Такі прогулянки на свіжому повітрі підуть на користь і допоможуть полюбити фізичну активність.
2. Обирайте сходи, а не ліфт. Необов'язково ходити в зал, щоб підтримувати тіло та розум в хорошій формі: спробуйте щодня додавати елементи руху. Ходити сходами, робити невеликі розминки між роботою, присідати чи робити легеньку розтяжку перед сном.
3. Оберіть те, що до душі. Зараз є безліч варіантів фізичної активності — зал, йога, плавання, біг, танці. Обирайте те, чим ви хочете займатися, щоб це приносило вам задоволення і, можливо, стало новим хобі.
4. Не вимагати від себе багато. Якщо ви давно не займались спортом і одразу хочете займатися 4 рази на тиждень силовими з кардіо — це погана ідея. Ваш організм буде виснажений та втомлений і з такого графіка дуже легко збитися та знову почати не любити спорт. Тому краще починайте з маленьких навантажень двічі на тиждень і з часом додавайте додаткові заняття.

### **Збалансована дієта**

Для того, щоб наш мозок та тіло мали силу функціонувати, нам потрібно добре їсти. Найкраще в цьому випадку — це дотримуватись правила харчової тарілки. Складайте свої прийоми їжі так, щоб там були білки, вуглеводи, корисні жири, багато овочів та трішки фруктів. Чим різноманітніше, тим краще.

### **Ось кілька порад як харчуватися збалансовано:**

1. Контроль порцій: стежте за розміром порцій, щоб уникнути переїдання. Використовуйте меншу тарілку, щоб зменшити ризик переїдання.
2. Вода: завжди тримайте біля себе пляшку з водою і старайтесь пити достатню кількість води.

3. Будьте обережні зі снеками та фастфудом: в таких продуктах міститься багато шкідливих жирів та цукру, які негативно впливають на наше здоров'я.
4. Спробуйте частіше готувати вдома: це не лише зекономить вам гроші, а й ви самі зможете контролювати розмір порцій, якість їжі та її користь.
5. Тримайте на столі тарілку з фруктами: так ви звикнете до корисної їжі у своєму житті і почнете замінювати снеки на неї.
6. Їжте різноманітно: це особливо корисно для здоров'я ШКТ. Чим більше різноманітної їжі ми включаємо в раціон, тим краще працюють наші внутрішні органи травлення.
7. Проконсультуйтеся з нутриціологом, якщо у вас є хронічні захворювання або інші проблеми зі здоров'ям. Спеціаліст допоможе вам скласти правильний раціон, який покращить самопочуття.
8. Додавайте до раціону продукти, які підвищують гормони щастя: це сир, банани, якісний чорний шоколад та волоські горіхи.

### **Чому сон важливий для ментального здоров'я?**

Під час сну наш організм відновлюється, мозок відпочиває і ми набираємось сил. Здоровий сон допомагає організму залишатися здоровим і запобігає хворобам. Багато людей недооцінюють важливість сну, бо часто здається, що краще попрацювати, зустрітися з друзями чи дочитати книжку, ніж лягати спати раніше.

Без достатнього сну мозок не може нормально функціонувати, це погіршує нашу нервову систему, здатність концентруватися та чітко мислити.

### **Чому сон настільки важливий:**

1. Під час сну наш мозок реєструє та впорядковує нові спогади, що є важливим для навчання.
2. Сон допомагає регулювати емоції, опрацьовувати травми і краще справлятися з фізичними та психологічними наслідками стресу.
3. Також сон впливає на здатність людини розпізнавати небезпеку та загрози.
4. Під час сну в нас виділяється гормон росту, який необхідний для росту тканин організму та відновлення пошкоджень.

**Як правильно спати?** Щоб легше засинати і якість сну була кращою, потрібно дотримуватися всього кількох правил:

- ✓ не вживати кофеїн після обіду;
- ✓ після 10 вечора відкладати телефон та будь-які інші екрани (планшет, телевізор);
- ✓ провітрювати кімнату перед сном та використовувати щільні штори, які не пропускають світла.

Важливо налагодити режим сну та мати свою вечірню рутину: це перелік дій, які ви будете виконувати щодня, щоб налаштуватися на якісний сон. Наприклад, медитація, гаряча ванна, розтяжка чи хороша книжка.

### **Ментальне здоров'я під час війни**

Повітряні тривоги, обстріли, постійне читання новин, втрати та біль — така наша із вами реальність. Війна впливає на ментальне здоров'я кожного з нас і наносить свої травми.



Але ми маємо пам'ятати: щоб залишатися стійкими та надалі протистояти ворогу, нам потрібно бути сильними. І це не про фізичну силу чи про відсутність страждань або труднощів — це про турботу про себе. Про хороший відпочинок, збалансоване харчування, якісний сон та терапію.

Нам потрібно підтримувати себе та близьких. І пам'ятати, що ментальне здоров'я — так само важливе, як і фізичне!!!