10 жовтня – Всесвітній день ментального здоров'я

Ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а здатність людини відчувати себе щасливою, реалізовувати свій потенціал і справлятися зі стресами повсякденного життя.

Чому важливо дбати про ментальне здоров'я?

Якість життя: ментально здорові люди повноцінно насолоджуються життям, будують міцні стосунки і досягають успіхів.

Продуктивність: люди, які не мають проблем з психічним здоров'ям, більш продуктивні і ефективні в роботі та навчанні.

Фізичне здоров'я: існує тісний зв'язок між ментальним і фізичним здоров'ям.

Коли варто звернутися за професійною допомогою?

Зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте серйозні або тривожні симптоми, які тривають 2 тижні або більше:

- проблеми зі сном;
- порушення апетиту, що призводить до небажаних змін маси тіла;
- труднощі з концентрацією уваги;
- втрата інтересу до речей, які вам зазвичай приносять задоволення;
- нездатність виконувати звичайні повсякденні функції та обов'язки;
- постійне відчуття втоми та втрати енергії;
- думки про смерть.

Фахівці дали кілька порад, які допоможуть підтримати своє психічне та фізичне здоров'я:

Регулярно займайтеся спортом. Усього 30 хвилин ходьби або занять фізичними вправами щодня допоможуть підняти настрій та покращити здоров'я. Дослідження свідчать, що фізична активність зменшує симптоми тривоги та депресії. Регулярна фізична активність також запобігає неінфекційним захворюванням, таким як хвороби серця, ожиріння, діабет і деякі види раку.

Їжте здорову їжу та уникайте зневоднення. Збалансоване харчування та достатня кількість води можуть покращити ваш стан та концентрацію протягом дня.

Дбайте про сон. Дотримуйтесь графіка та переконайтеся, що ви спите достатньо. Синє світло від пристроїв та екранів може ускладнити засинання, тому зменште вплив синього світла від телефона чи комп'ютера перед сном.

Спробуйте заняття з релаксації. Вивчіть програми для розслаблення або оздоровлення, які можуть включати медитацію, м'язову релаксацію або дихальні вправи. Заплануйте регулярний час для цих та інших корисних занять, які вам подобаються, наприклад, ведення щоденника.

Визначте цілі та пріоритети. Вирішіть, що потрібно зробити зараз, а що може зачекати. Намагайтеся пам'ятати про те, чого ви досягли наприкінці дня, а не про те, чого ви не змогли зробити.

Практикуйте подяку. Нагадуйте собі щодня про конкретні речі, за які ви вдячні. Запишіть їх увечері або «прокрутіть» у голові.

Зосередьтеся на позитиві. Виявіть та киньте виклик своїм негативним і марним думкам.

Залишайтеся на зв'язку. Зверніться до своїх друзів або членів сім'ї, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу.

Нагадуємо, що надати всім українцям психологічну допомогу та навчити навичок самодопомоги покликана Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?".

Матеріали щодо самодопомоги та підтримки інших доповнюються на сторінці Як допомогти собі та іншим у періоди стресу — Без бар'єрів (bf.in.ua).

Ініціативи з надання психологічної підтримки:

Всеукраїнська програма ментального здоров'я;

Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine»;

Онлайн-платформа «Розкажи мені»;

Психологічна підтримка від НПА

Цілодобова лінія підтримки «Запорука»;

Гарячі лінії психологічної допомоги

Лінія Національної психологічної асоціації **0 800 100 102** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні);

Урядова «гаряча лінія» **1545**, *з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю –* **1547** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» **0 800 210 160** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);

Лінія емоційної підтримки МОМ – **0 800 211 444** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні);

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine **7333** (цілодобово);

Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів **0 800 33 20 29** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» **0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного) або **116 123** (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» **0 800 500 225** (з мобільного або стаціонарного) або **116111** (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).