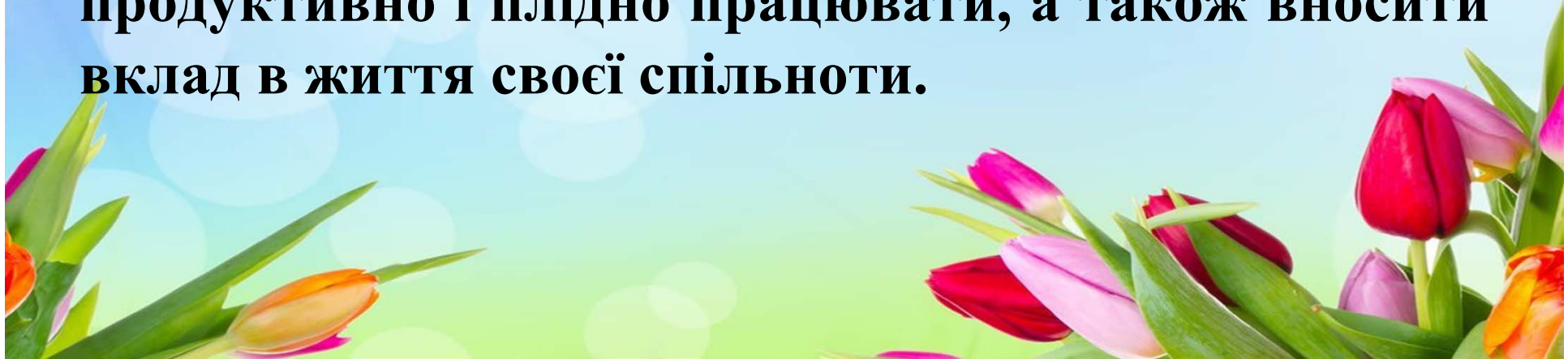
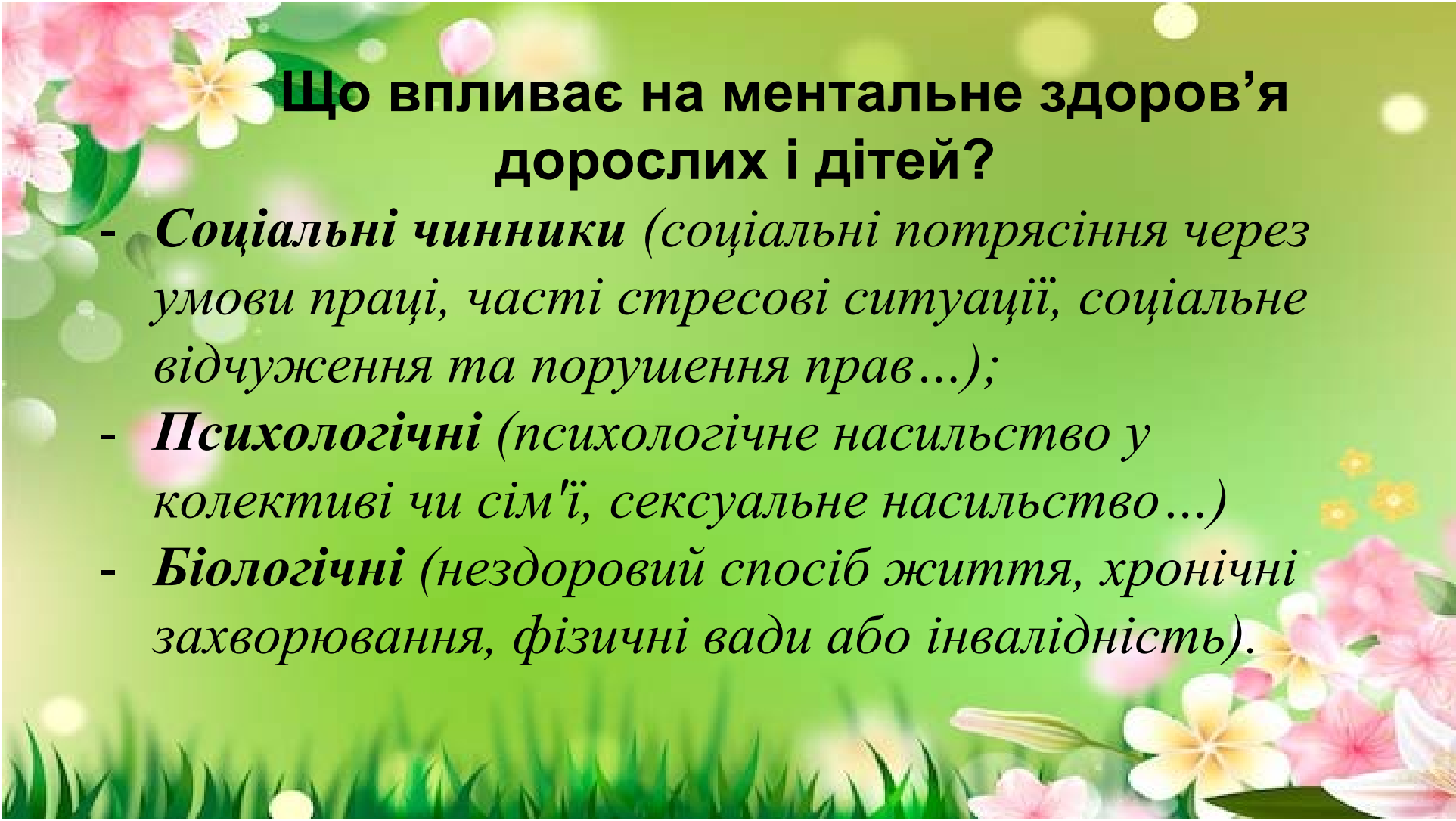


**Як зберегти
фізичне та ментальне здоров'я
дорослим та дітям під час війни**

Що таке ментальне здоров'я?

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти.





Що впливає на ментальне здоров'я дорослих і дітей?

- *Соціальні чинники (соціальні потрясіння через умови праці, часті стресові ситуації, соціальне відчуження та порушення прав...);*
- *Психологічні (психологічне насильство у колективі чи сім'ї, сексуальне насильство...)*
- *Біологічні (нездоровий спосіб життя, хронічні захворювання, фізичні вади або інвалідність).*

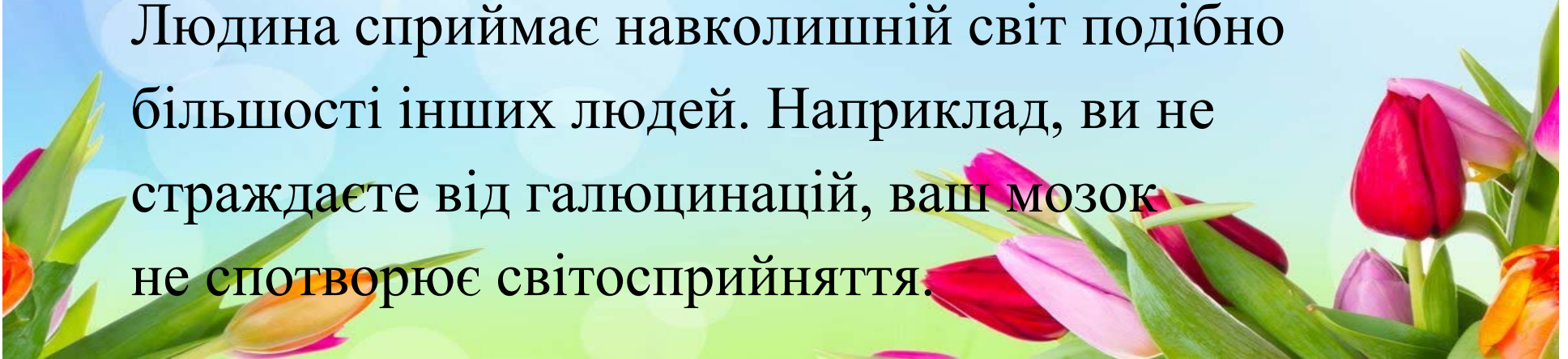
Як визначити своє ментальне здоров'я?

Основні ознаки ментального здоров'я:

- **Персональна автономія.** Людина є самостійною та може приймати рішення, керуючись лише власним досвідом та бажаннями.

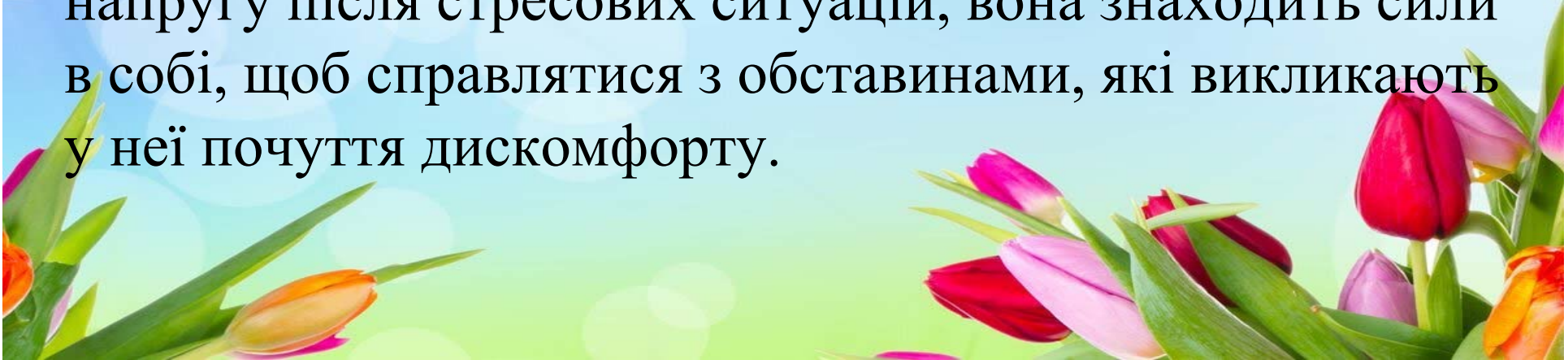
- **Правильне сприйняття реальності.**

Людина сприймає навколишній світ подібно більшості інших людей. Наприклад, ви не страждаєте від галюцинацій, ваш мозок не спотворює світосприйняття.



- **Позитивне ставлення до себе.** Людина може розраховувати на власні сили, нормально ставиться до власних фізичних та психологічних недоліків та переваг.

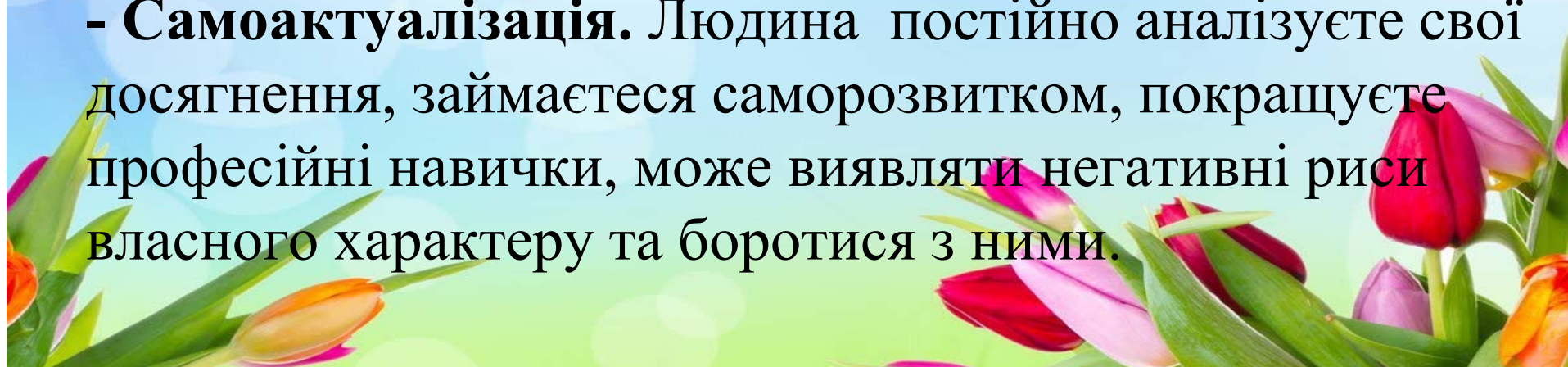
- **Стресостійкість.** Людині не складно знімати напругу після стресових ситуацій, вона знаходить сили в собі, щоб справлятися з обставинами, які викликають у неї почуття дискомфорту.



- Здатність адаптуватися до навколишнього світу.

Здатність пристосовуватися до мінливих життєвих обставин, може прогинатися під них, залишаючись при цьому спокійним. Наприклад, людина швидко освоюється на новому робочому місці та вливається в колектив.

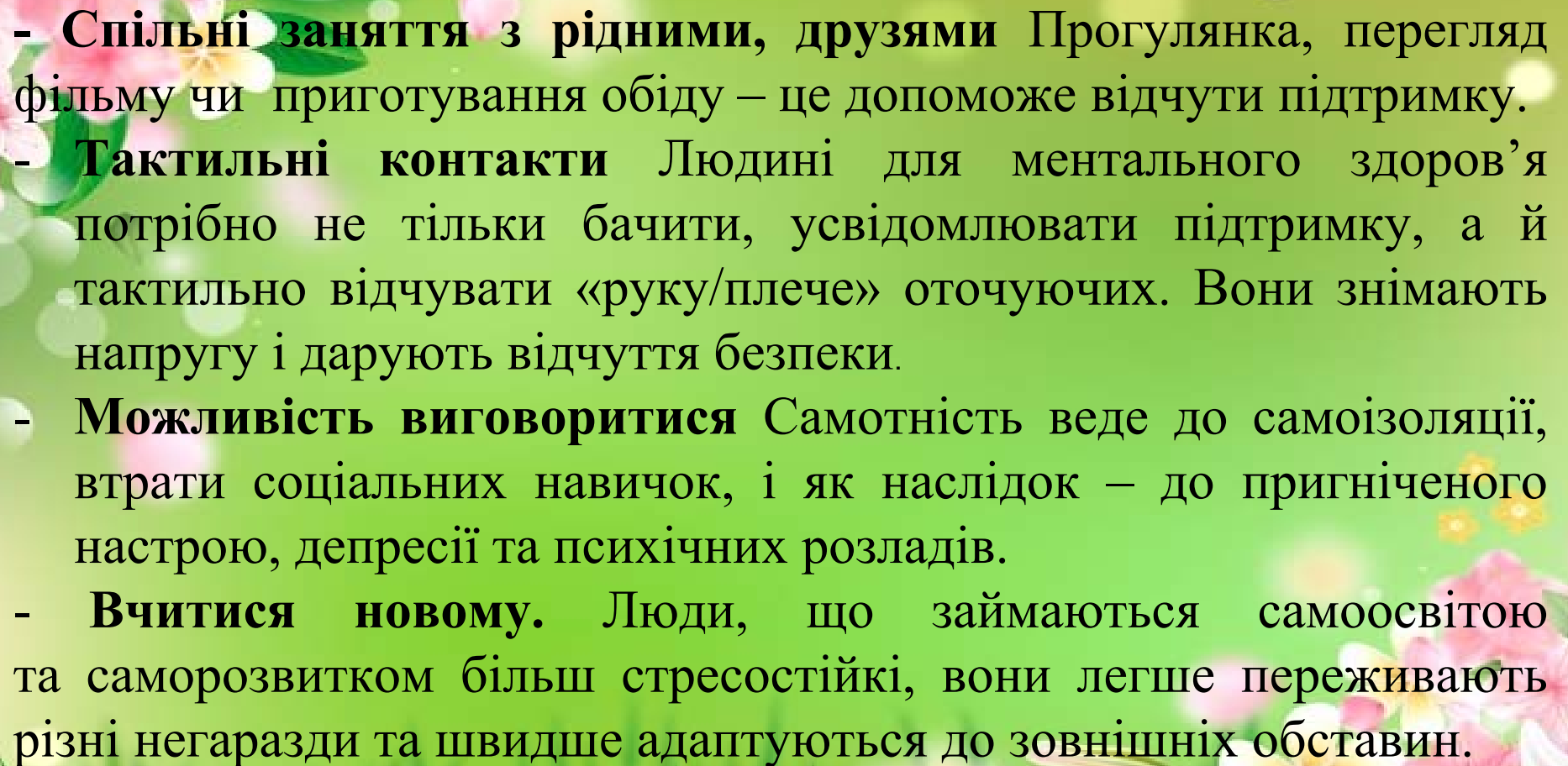
- Самоактуалізація. Людина постійно аналізує свої досягнення, займається саморозвитком, покращує професійні навички, може виявляти негативні риси власного характеру та боротися з ними.



Як зберегти або відновити ментальне здоров'я?

Методи психологічної підтримки та врівноваження емоційного сану:

- **Чіткий та сталий розпорядок дня** (Впорядкована, системна повсякденна активність посилює відчуття психологічної безпеки та захищеності.)
- **Фізична активність** (Це не лише заняття спортом, але й прогулянки парком, садівництво, домашні справи...)
- **Повноцінне харчування** (Перекуси на бігу, тривалі паузи між прийомами їжі збільшують тривожність і шкодять здоров'ю. А от традиція сніданків, обідів, вечерь покращує і наш фізичний стан, і емоційний).

- 
- **Спільні заняття з рідними, друзями** Прогулянка, перегляд фільму чи приготування обіду – це допоможе відчувати підтримку.
 - **Тактильні контакти** Людині для ментального здоров'я потрібно не тільки бачити, усвідомлювати підтримку, а й тактильно відчувати «руку/плече» оточуючих. Вони знімають напругу і дарують відчуття безпеки.
 - **Можливість виговоритися** Самотність веде до самоізоляції, втрати соціальних навичок, і як наслідок – до пригніченого настрою, депресії та психічних розладів.
 - **Вчитися новому.** Люди, що займаються самоосвітою та саморозвитком більш стресостійкі, вони легше переживають різні негаразди та швидше адаптуються до зовнішніх обставин.

Вправи для відновлення ментального здоров'я :

1. Вправа для дітей «Дихання з улюбленою іграшкою на животі»

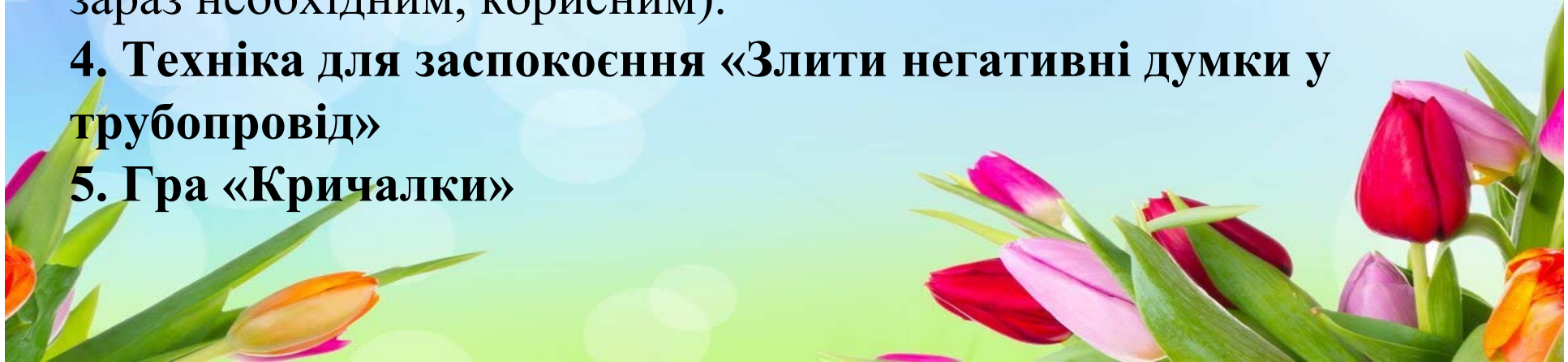
2. Вправа «Твердий, як камінь і м'який, як вода»

3. Техніка «5 елементів»

(бачу, відчуваю емоції, тілесні відчуття, про що думаю, що є зараз необхідним, корисним).

4. Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід»

5. Гра «Кричалки»



6. «Терапевтичні арт – розмальовки для подолання стресових ситуацій» (Вікторія Назаревич і міжнародний благодійний фонд Parimatch Foundation в Україні).

1. Коли складно заснути

2. Коли потрібно заспокоїти;

3. Коли дитина боїться;

4. Коли гнів переповнює;

5. Коли надмірний стрес;

6. Коли дитина почувається самотньою;

7. Коли дуже важко всередині;

8. Коли дитині сумно;

9. Коли хочеш щось гарне для себе, щоб отримати радість;

10. Коли тобі треба сміливість.



Кали важко занути!

Розв'яжи цю плутанку.

Дитини: уї вже сплеть, може і тобі плує?

Розв'яжи цю склітку сонячного напю.

Це сонлице вдямаєтатка. Розв'яжи його, щоб занути.

Розв'яжи та спліаєно заанай.

Тут шовь намалой для гарних шв.

Це не шовь, це подушки. Дамалой і розв'яжи и.

Це шовь сонлиця, шв. Зробь так и.

Розроблено за инициативою міжнародного благодійного фонду Patmatch Foundation спільно з Інститутом когнітивного моделювання. Автор: Вікторія Назарова

Кали какальця вилупають!

Розв'яжи цю піраміду шв. Зробь так и.

Розв'яжи цю какальця, шв. Зробь так и.

Ці шовь вилупають какальця шв. Зробь так и.

А ці шовь какальця шв. Зробь так и.

Тут розв'яжи шовь, шв. Зробь так и.

Розв'яжи ці шовь шв. Зробь так и.

А тут намалой шовь, шв. Зробь так и.

Розроблено за инициативою міжнародного благодійного фонду Patmatch Foundation спільно з Інститутом когнітивного моделювання. Автор: Вікторія Назарова

Кали шв. Зробь так и.

Намалой шв. Зробь так и.

Намалой різнокольорові шв. Зробь так и.

Ці шовь шв. Зробь так и.

Дамалой шв, шв. Зробь так и.

Шв. Зробь так и.

А тут намалой шв. Зробь так и.

А тут намалой шв. Зробь так и.

Розроблено за инициативою міжнародного благодійного фонду Patmatch Foundation спільно з Інститутом когнітивного моделювання. Автор: Вікторія Назарова

Кали ти шв. Зробь так и.

Намалой шв. Зробь так и.

Це гнінь акули. Зробь і різнокольорово.

Це вулкан. Він може вилупити твоїм гнівом.

У цьому мішенку твої гнівь. Якій він?

Спокій

Зробь різнокольорові шв, щоб зашпакітися.

Гнівь

Намалой шовь, щоб його подлати.

Розроблено за инициативою міжнародного благодійного фонду Patmatch Foundation спільно з Інститутом когнітивного моделювання. Автор: Вікторія Назарова

7. Арт - техніка «Фортеця»

