

A pair of hands is shown from the bottom left, gently holding a butterfly with orange, black, and white markings. The background is a clear blue sky with several other similar butterflies in flight. The text is overlaid on the right side of the image.

**МЕНТАЛЬНЕ
ЗДОРОВ'Я: ЯК
ПОДБАТИ ПРО
СЕБЕ**

Що таке ментальне здоров'я

Згідно з визначенням ВООЗ, **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.



Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.



Психічно здорова людина:

- ❖ може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- ❖ здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- ❖ розвивається й навчається;
- ❖ позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- ❖ приймає власні тверді рішення;
- ❖ нормально адаптується до нових умов життя;
- ❖ може розв'язувати проблеми.

**Здатність отримувати
задоволення від
життя — основна
риса ментально
здорової людини.**



Психічні розлади становлять проблему і навіть загрозу, адже сьогодні близько 14% усіх відомих захворювань стосуються власне ментальних проблем. Чимало людей не визнають своїх труднощів або ж не мають доступу до належного лікування.

Існує понад 200 класифікованих видів психічних захворювань. Найбільш розповсюджені з них: тривожні і поведінкові розлади, гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, порушення харчової поведінки, розлади спектру шизофренії, депресія, посттравматичний синдром, залежність від психоактивних речовин.

**Від чого
залежить
психічне
здоров'я та як
його
підтримувати**



Психічне здоров'я може порушуватися під дією:

- генетичних чинників;
- наркотичних речовин;
- гормонального дисбалансу;
- індивідуальних характеристик людини (наприклад, схильності до депресій та песимізму);
- швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій);



- соціальної дискримінації на фоні різних чинників: сексуальна орієнтація, расова приналежність, ВІЛ-позитивний статус тощо;
- сексуального насильства;
- психологічного тиску;
- стресу та умов роботи



Психічне здоров'я значною мірою залежить від атмосфери у сім'ї, дитячого досвіду, соціального оточення. Особливо важливим є сприятливе середовище зростання для дітей та підлітків, у яких психіка лише формується.



Що важливо для підтримання ментального здоров'я на належному рівні? Назвемо кілька прикладів:

- ❖ розвиток емоційного інтелекту в дітей: сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати своїм станом;
- ❖ організація здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня для маленьких дітей;
- ❖ соціальна підтримка незахищених верств населення (наприклад, матерів-одиначок, жінок, що постраждали від насильства, людей з інвалідністю);
- ❖ локальні програми з підтримання психічного здоров'я — у школах, університетах, на підприємствах

Підтримувати власне ментальне здоров'я можна самотійно. Для цього необхідно:

- ❖ дбати про режим сну;**
- ❖ уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;**
- ❖ збалансувати харчування і додати фізичної активності — іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію**

Хто має опікуватися вашим психічним здоров'ям?

Психічне благополуччя людини не завжди залежить від неї. Є генетичні та вроджені особливості розвитку, що впливають на нервову систему, а набуті психічні розлади не завжди діагностують вчасно. Коли ж варто звернутись до психотерапевта? Як розпізнати перші ознаки порушення психічного здоров'я?

Радимо відвідати спеціаліста, якщо спостерігаєте порушення сну і харчової поведінки, відчуваєте тривалу апатію та відсутність енергії.

Психотерапевт — також не єдиний, хто має опікуватися ментальним здоров'ям. Це завдання стосується багатьох:

Батьки. Змалку слід створювати для дитини здорову й доброзичливу атмосферу в сімейному колі. Адже психіка формується саме в сім'ї і те, що закладається в ранньому дитинстві, залишається на все життя: самооцінка, вміння спілкуватись і розуміти себе та інших.



Вчителі. Не завжди батьки можуть вчасно помітити зміни в поведінці своєї дитини. Особливо це стосується підлітків — вони більш замкнуті, а більшість часу проводять у школі та з друзями. Тому вчителям варто звертати увагу на поведінку своїх учнів, будувати з ними довірливі відносини, допомагати вирішувати конфлікти.

Роботодавці. Працездатність однією з перших страждає від порушень психіки. В той же час сприятлива атмосфера на робочому місці зміцнює колектив та є профілактикою психічних розладів.



**БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА СВОЇХ
РІДНИХ!**