

Консультація для батьків:

**Як зберегти ментальне здоров'я під час
війни?**

За 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; з іншого боку – ментальне здоров'я кожного важливе для всього суспільства.



Як зберегти ментальне здоров'я під час війни?

Це питання цікавить багатьох українців. І справді, як лишатися психічно стабільним в умовах повномасштабної війни, яку агресор затіяв майже два роки тому? Спробуємо з'ясувати.

Піклуємося про себе

Хто краще попіклується про вас, аніж ви самі? Так, від щоденних новин можуть опускатися руки, може накочуватися гнітючий стан, який пригнічує настрій і не дає змоги нормально працювати – це проблема багатьох людей. Тому дозволяйте собі відпочивати, дозволяйте собі нормально висипатися, щоб були сили прокидатися вранці і виконувати щоденні справи.

Що ще має входити в піклування про себе? Це й турбота про тіло, і дотримання режиму харчування, здорова їжа і свіже повітря. Словом, кожен з нас і сам усе знає, хоча зайве нагадати про це не завадить. Як і не завадить нагадати про інформаційну гігієну. Контролюйте споживання інформації, не давайте можливості негативним емоціям затупити весь довколишній світ.

Піклуємося про інших

Турбота про інших теж допомагає зберегти ментальне здоров'я під час війни. Ми живемо в найскладніший час в історії нашої держави, тому важливо пройти цей період з розумінням того, що близькі люди потребують з нашого боку посиленої уваги. В часи великої нестабільності важливо усвідомлювати, що наші рідні – важлива підтримка і опора для нас самих. А ми – для них. І навіть якщо якогось дня у вас ледве-ледве

вистачатиме сил на роботу, однаково приділіть увагу близьким людям. Навіть добре слово, сказане у складний час іншій людині, може багато допомогти.

Робіть улюблені справи

Сюди можемо додати десятки речей, які щодня змушують почуватися нас трішки щасливішими. Це ранковий душ і кава, прогулянки в лісі чи парку, small talk з улюбленим баристою і так далі. Складіть список щоденних маленьких справ, які роблять щасливішими саме вас. Заведіть звичку додавати до цих справ нові, і нехай ваш нотатник кожного дня збільшується бодай на одну-дві справи. Пообіцяйте собі на вихідних сходити в музей чи відвідати театр, поїдьте в інше місто чи нарешті розфрендіться з віртуальними друзями. Цей список можна продовжувати безкінечно, тож все у ваших руках. Нехай пошук нових щоденних радощів відволікає від гнітючих думок бодай на деякий час. Це справді допомагає підтримувати ментальне здоров'я під час війни.

Допомога спеціаліста

Якщо відчуваєте, що «не вивозите», не затягуйте з візитом до спеціаліста. Попри табуованість даної теми серед українців, тобто відвідування психологів і психотерапевтів, затребуваність цих медичних спеціалістів з початком повномасштабного вторгнення суттєво зросла. Самому практично неможливо пропрацювати задовлені психологічні травми, вплив яких на психіку в кризових ситуаціях лише посилюється. Поспілкуйтеся з друзями, приятелями чи колегами по роботі, чи зверталися вони до таких спеціалістів. І якщо зверталися, чи можуть порекомендувати доброго фахівця. Повірте, з такими проблемами не варто затягувати, щоб психологічні проблеми не вилилися в щось значно серйозніше.

Контролюємо сон

Якщо вам хочеться спати надміру, нічого доброго в цьому нема. Як і в безсонні, яке теж вказує, як і пересипання, на проблеми з психічним здоров'ям. Сім-дев'ять годин щодоби – оптимальний сон. Якщо відчуваєте, що не вдається заснути і нормально виспатися, приймайте заспокійливе. Можна спробувати з простіших заспокійливих засобів – ромашкового чаю чи валер'янки, але якщо вони не допомагають, краще проконсультуватися з сімейним лікарем. Не забуваємо, що важить також не лише кількість сну, а й його якість. Організм повинен повноцінно відпочивати; якщо цього не відбувається, ментальні проблеми лише посиляться.

Попри ситуацію довкола кожного з нас і в Україні, не варто впадати у крайнощі і говорити чи думати виключно про одну лише війну. Вона не здатна зупинити життя, воно продовжується, у кожного з нас є ще якісь теми, які турбують чи потребують вирішення.