

10 жовтня - Всесвітній день психічного здоров'я

Психологічно здорова

людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра.



Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово **«гармонія», або «баланс»**. Оскільки кінцевим підсумком високорозвиненої особи є психологічне благополуччя, тому для комплексного розвитку потрібно знати основні складові психічного здоров'я і благополуччя. Їх усього шість.

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідної поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірливі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружніх відносин.

3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих.

4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя.

5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до

себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.

Охорона психічного здоров'я – це процес, який починається в кожній окремій родині, продовжується за місцем роботи людей, охоплює все місцеве співтовариство та інфраструктуру системи громадської охорони здоров'я в цілому. *У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має психогігієна* – це комплекс заходів з дотримання культури міжособистісних стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створення сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематичними заняттями фізичною культурою, додержанням правил раціонального харчування, режиму дня, достатнього сну, позитивного мислення, оптимізму, доброзичливості.

Зростанню психічних захворювань сприяють інформаційні перевантаження, політичні й економічні катаклізми в країні, а провісниками захворювань є стреси [1]. Психологічна підтримка безпосередньо після стресової події передбачає роботу зі стабілізації психологічного стану. Зазвичай використовують *три напрями стабілізації: тілесна стабілізація, емоційна стабілізація, когнітивна саморегуляція (раціоналізація, саморегуляція на рівні мислення).*

Тілесна стабілізація



Дихальні техніки та вправи, що розслабляють м'язи.

Техніки заземлення. Під час них треба повністю спертися стопами на підлогу або землю й зосередитися на цьому відчутті.

Види діяльності, що знижують напруження:

- *побутова активність – хатні справи, спільні ігри з дітьми чи домашніми тваринами, садівництво тощо;*
- *фізична активність – ходьба, біг, плавання, танці тощо;*
- *інтенсивні відчуття, приміром, контрастний душ;*
- *концентрація на чомусь одному.*
- *Іграшки-антистрес – слайми, спінери, сквіші, неокуби, магнітні й кінетичні кільця, масажні м'ячі та м'ячі-антистрес; ромальовки-антистрес, малювання в техніці дудлінг, зентангл, зенмандала.*
- *Вправи, що дають змогу відчувати власне тіло, свої кордони й тілесний простір. Наприклад, вправа «Лимон». Зручно сядьте, покладіть кисті на коліна долонями догори, опустіть плечі й голову, заплющіть очі. Уявіть, що на*

вашій правій долоні лежить лимон. Ваше завдання – «вичавити» з нього сік. Для цього повільно стисніть руку в кулак і напружте, доки не відчуєте, що «вичавили» з лимона увесь сік. Відтак розтисніть кулак і відчуйте тепло й м'якість у руці. Запам'ятайте це відчуття. Потім так само «вичавіть» сік лівою долонею, обома долонями водночас. Відтак розслабтеся й насолоджуйтеся станом спокою.

Емоційна стабілізація

- **Вправи, що дають змогу зняти емоційне напруження й позбутися негативних емоцій, приміром вправа «Мішечок з криками», проговорення емоцій, техніки експрес-регуляції емоційного стану.**
- **Зниження напруження за допомогою гумору.**
- **Вправи, що дають змогу позбутися сильних емоцій за допомогою рухів. Наприклад, вправа «Диригент». Пригадайте емоцію, якої хотіли б позбутися. Увімкніть швидку музику, заплющіть очі й виконуйте інтенсивні й різкі рухи, ніби диригуєте. При цьому намагайтеся звільнитися від непотрібної емоції.**
- **Пропрацювання емоцій, що б'ють через край.**



Когнітивна саморегуляція

(саморегуляція на рівні мислення)

Дистанціювання, контейнування емоцій.

Візуалізація переживань.

Абстрагування від думок на рутинні клопоти чи те, що приносить задоволення.

- **Пошук стабільних речей – пори року, день і ніч.**
- **Створення позитивних якорів, а за потреби – «коробки спокою».**
- **Спостереження навколо себе [2].**

**Бережіть психічне здоров'я!
Ваше здоров'я – у ваших руках!**

Використані джерела:

1. Психічне здоров'я – основа щасливого життя людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://brovmedcentr.in.ua>.

2. Олексенко С. Не такий страшний стрес, якщо...вчасно подбати про себе. – Практичний психолог: дитячий садок. - № 4/2021. – С.8-14.

*Ганна Андрющенко,
практичний психолог*