

- ПАМ'ЯТКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.
- **ЗНАЙ СВОЇ «ДОТИКИ ПІДТРИМКИ»**

Ментальне здоров'я важливе!

Ти маєш право на всі свої почуття 

Запитай себе: **«Ти як?»**

1. ПІЗНАЙ СЕБЕ — РОЗПІЗНАЙ СИГНАЛИ

Якщо помічаєш:

- Постійну втому 
 - Безсоння або надмірний сон 
 - Дратівливість, смуток 
 - Втрату інтересу до улюблених занять 
 - Головний біль чи біль у животі без причини 
-  Це **сигнали**, що тобі потрібен відпочинок і підтримка.

2. ЗЕЛЕНИЙ ДОТИК — ТІЛО І РУХ

- Прогуляйся або потанцюй 
- Спи достатньо 
- Пий воду та їж регулярно 
- Зроби 5 глибоких вдихів і видихів 

3. ЖОВТИЙ ДОТИК — СПІЛКУВАННЯ

- Поговори з другом чи близьким 
- Звернись до дорослого, якому довіряєш 
- Просити про допомогу — **це сила**, не слабкість 

4. СИНІЙ ДОТИК — ЕМОЦІЙНИЙ СПОКІЙ

- Використай техніку **«5-4-3-2-1»** для заземлення 
- Займайся улюбленою справою 
- Обмеж перегляд новин 

5. КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ

- Шкільний психолог або соціальний педагог 
- Довірений дорослий 
- Національні гарячі лінії психологічної допомоги 

 **Твоє ментальне здоров'я — твій пріоритет!**

 Подумай: *Який мій перший «Дотик підтримки» сьогодні?*