ЯК ДОЛАТИ ПЕРЕШКОДИ В ЖИТТІ, ЗБЕРІГАЮЧИ ВНУТРІШНЮ ГАРМОНІЮ

Не можна відчувати себе комфортно там, де стільки жахіття та болю. Де гинуть мирні люди під ворожими обстрілами, де стрічка новин повна трагічних подій, щодня додаються нові прізвища у списки загиблих і зниклих безвісті людей.

Ментальне здоров'я – це непомітний, але, водночас, головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан здоров'я може наштовхнути на «відкриття» внутрішнього джерела сили, що допоможе людині пройти крізь складні часи. Тому, дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне.

Вікові кризи, неприємні події, булінг у реальному й віртуальному світі впливають на психічний та емоційний стан дорослих і дітей, викликаючи стрес, тривогу, депресію тощо.

У межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, створення якої ініціювала перша леді Олена Зеленська, звертаємо увагу на важливість ментального стану та здоров'я кожного українця.

Сьогодні дуже важливо дбати про себе та своє здоров'я.

Щоби допомогти вчителям, батькам та опікунам дітей піклуватись про власне психічне здоров'я та навчати цьому учнів, рекомендуємо до використання під час освітнього процесу матеріали експертів і психологів, з якими можна ознайомитися на сайті ЮНІСЕФ за покликанням: https://www.unicef.org/ukraine/family-mental-health.

Постійна загроза обстрілів, тривожні новини, страх за близьких – усе це породжує тривогу, яка «поглинає» думки і не дає їм нормально функціонувати. Повернути себе в «норму» допоможуть інформаційні матеріали техніки самодопомоги та комунікаційних майданчиків:

- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (https://www.howareu.com/);
- Facebook (https://www.facebook.com/howareu.program);
- Instagram (https://www.instagram.com/howareu_program);
- YouTube (https://www.youtube.com/@howareu_program);
- Telegram (https://t.me/howareu_program);
- TikTok (https://www.tiktok.com/@howareu_program);
- Viber (http://surl.li/gdlzm).

У реаліях сьогодення з’являється значно більше «пунктів», про які треба подбати. Найважливіший із них – безпека дітей.

Складні часи впливають на дітей, вони стають більш вразливими. Стрес часто робить і дорослих, і дітей безпомічними. Тому, саме зараз усі ми потребуємо опори на внутрішню силу.

З метою підтримки ментального здоров’я, рекомендуємо до використання в освітньому процесі книгу дитячого психолога Світлани Ройз «Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків», у якій кожне завдання є містком до відчуття сили, розуміння своїх емоцій (http://surl.li/kplqj).

З добіркою книг для покращення ментального здоров’я дитини рекомендуємо ознайомитися за покликанням: https://nus.org.ua/news/porady-j-dobirka-knyg-dlya-pokrashhennya-mentalnogo-zdorov-ya-dytyny/

З додатками щодо самодопомоги та підтримки інших, можна ознайомитися за покликанням: https://bf.in.ua/useful/.

Психологічну допомогу можна отримати за номерами телефонів:

– лінія Національної психологічної асоціації – 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні);

– урядова лінія – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні);

– лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» – 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні);

– лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine – 7333 (цілодобово).

З ресурсами психологічної допомоги від ЮНІСЕФ для молоді, дітей, батьків, учителів можна ознайомитися на платформах: Поруч (https://poruch.me/) та Спільно (https://osvitanow.org/).

.