



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Методи боротьби зі стресом

Для підвищення стійкості психіки до несприятливих чинників, розширення меж своїх психічних та інтелектуальних можливостей, необхідно оволодіти способами і методами управління собою та зняття несприятливих наслідків стресу і негативної емоційної напруги. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані.

1. **Фізична активність** є фізіологічним і ефективним методом регуляції психіки. Фізичні вправи призводять до викиду ендорфінів, які допомагають людині поліпшити настрій і почувати себе спокійніше.
2. **Корисне харчування.** Зробіть прийом їжі спокійною, розслабленою процедурою, не поспішайте. Обмежте споживання алкоголю і кофеїну. Такі продукти як авокадо, банани, чай, цільно-зернові продукти, жирна риба, морква, горіхи, йогурт і шоколад, містять хімічні речовини, які допомагають організму справлятися із стресом.
3. **Дотримуйтеся режиму сну.** Сон – це час, коли організм відновлюється і обробляє стрес, якому піддався впродовж дня. Сон дозволяє напруженим м'язам розслабитися. Важливо, щоб нічний сон був досить тривалим (7-8 годин) та спокійним.
4. **Вчитесь стримуватись,** уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки. У конфліктних ситуаціях завжди думайте перш, ніж говорити, треба вміти промовчати в певний момент та відмовитися від критики.



Психічне здоров'я — це стан благополуччя, у якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати. На психічне здоров'я впливають швидкі соціальні зміни, стресові ситуації, ризик насильства, соціальне відчуження, нездоровий спосіб життя та соматичні захворювання.

За даними дослідження, близько 30% українців протягом свого життя принаймні раз хворіють на один із видів психічних розладів. Якщо людина не вміє справлятися зі стресовими ситуаціями та нівелювати їх негативний вплив, зростає вірогідність виникнення депресії, почуття тривоги і занепокоєння. А вони, у свою чергу, можуть привести до більш серйозних психічних розладів.

Повномасштабна війна в Україні несе серйозні загрози психологічному здоров'ю населення. Згідно з даними ВООЗ, 20% населення, яке упродовж останніх років проживає в постраждалих від військових конфліктів районах, має певну форму психічного розладу – від легкої депресії і тривожності до психоза.

З 2021 року за програмою медичних гарантій в Україні психіатричну допомогу також надають мобільні мультидисциплінарні команди. У 2022 році вже 87 таких команд надають людиноцентричну та орієнтовану на відновлення допомогу людям із тяжкими (хронічними) психічними розладами.

Методи боротьби зі стресом

5. **Міняйте мислення** з негативного на позитивне. Необхідно помічати та радіти найпростішим речам.
6. **Спілкуйтеся з іншими людьми.** Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров'я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчути емоційну підтримку.
7. **Продовжуйте вчитися.** Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове. Почніть малювати, фотографувати, готувати нові страви, вдосконалюйте свої вміння, розвивайте власний потенціал та будьте відкриті новому досвіду.
8. **Допомагайте іншим.** Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій.

Пам'ятайте, що в житті кожної людини можуть відбутися кризи та психологічні проблеми, але не соромтеся звертатися за допомогою до фахівців.

Бережіть психічне здоров'я! Адже це запорука щасливого життя і довголіття!