



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЩО ЦЕ ТАКЕ ТА ЯК ПРО НЬОГО ПІКЛУВАТИСЬ

10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я

Психічне здоров'я — це рівень психологічного добробуту, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й низкою соціально-економічних, біологічних і тих, що стосуються навколишнього середовища, чинників.

Погане психічне здоров'я пов'язане також з швидкими соціальними змінами, стресовими умовами, гендерною дискримінацією, соціальним відчуженням, нездоровим способом життя, фізичною хворобою, а також з порушеннями прав людини.



Дотримуйтесь режиму дня

Що я роблю вранці, в середині дня і ввечері? Для стабілізації нашої психіки важлива циклічність. Включайте до щоденного переліку активностей також ті справи, які є для вас приємними і додають енергії.

Плануйте свою діяльність

Опишіть детально свої дії в кожному випадку. Це дасть вам відчуття контролю та розуміння, що зможете впоратися з будь-якою ситуацією.



Обмежте доступ до новин

Обмежте час доступу до новин, наприклад, двічі на день, протягом 10 хвилин. Користуйтеся лише офіційними джерелами інформації.

Знайдіть для себе низку приємних важливих занять



Практикуйте «Digital detox»

Намагайтесь мінімізувати час перебування у соціальних мережах. Витрачайте час, який проводите в інтернеті, на спілкування з рідними, вивчення іноземної мови, читання. Це допоможе вашій психіці відпочити й «очиститися».

Підтримуйте спілкування з іншими людьми

Це дозволить не залишатись на самоті з переживаннями, переключитись від негативу та отримати приємні емоції.

