

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Компаніївський фаховий коледж ветеринарної медицини БНАУ»

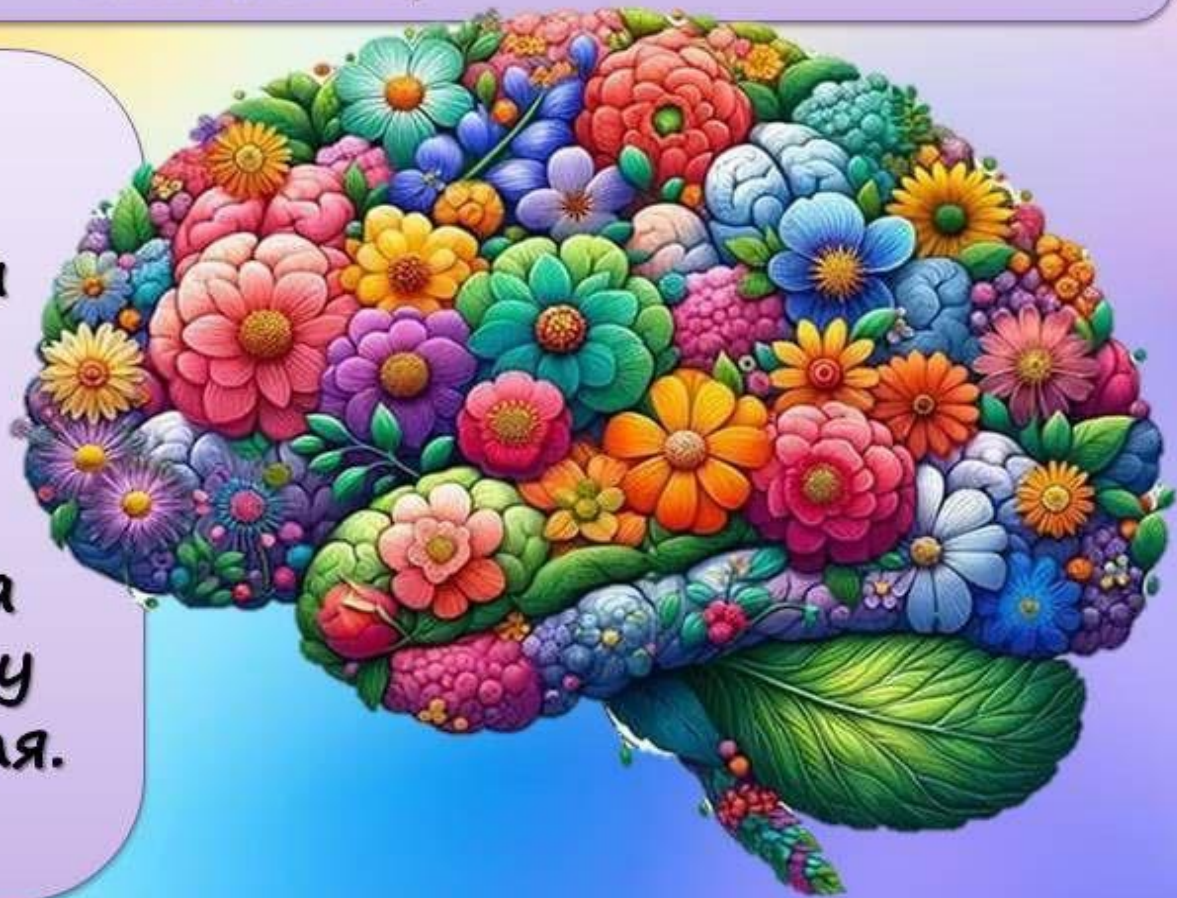
Психологічне заняття
на тему:
***« Ментальне здоров'я – шлях до внутрішньої
рівноваги»***

Підготувала практичний
психолог
Квашук Алла

Що ж таке ментальне здоров'я?

Ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності,

може
протистояти
життєвим
стресам,
продуктивно
працювати та
робити внесок у
суспільне життя.



Складові ментального здоров'я

- * • Емоційне здоров'я — уміння розпізнавати й контролювати свої емоції.
- * • Соціальне здоров'я — підтримка стосунків, відчуття приналежності.
- * • Психологічна стійкість — здатність долати труднощі та адаптуватися.
- * • Позитивне мислення — віра у власні сили, цілеспрямованість.

Фактори які негативно впливають на ментальне здоров'я

Біологічні фактори:

Генетична схильність: до психічних захворювань

Хронічні захворювання, що можуть спричиняти стрес і погіршення самопочуття.

Психологічні фактори:

Стрес:

Постійний стрес на роботі, економічні труднощі, конфлікти та травматичні події.

Травматичний досвід:

Пережиті травми, насильство (фізичне, емоційне, сексуальне) або втрата близьких.

Негативні особистісні риси:

Низька самооцінка, надмірна самокритичність, перфекціонізм та песимізм.

Проблеми з емоційною регуляцією:

Нездатність ефективно справлятися зі стресом та негативними емоціями.

Соціальна ізоляція та самотність: Відсутність підтримки з боку друзів і родини.

Дискримінація та нерівність:

Соціальна, економічна, гендерна нерівність та дискримінація за різними ознаками.

Військові дії та ВПО:

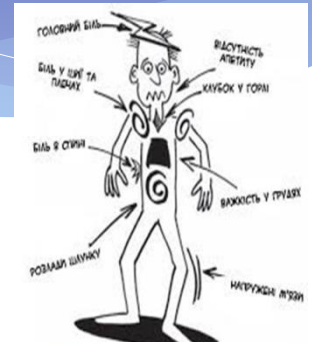
Війна та міграція є серйозними стресовими факторами.

Соціальні мережі:

Ідеалізовані образи в соцмережах можуть викликати тривожність і депресію.

Спосіб життя та фізичне здоров'я:

Шкідливі звички: Вживання алкоголю, наркотиків та тютюну



Що впливає на ментальне здоров'я

- Сім'я та соціальне оточення.



- Навчальне навантаження і стрес



- Якість сну, харчування, фізична активність



- Емоційна підтримка й самооцінка.



Як підтримати ментальне здоров'я



Дбай про тіло — дбатимеш і про розум

- Повноцінний сон (7–8 годин щодня)



- Збалансоване харчування.



- Регулярна фізична активність.



- Відпочинок від гаджетів.



Зберігай емоційну рівновагу

- Вчися розпізнавати та приймати свої емоції.



- Практикуй глибоке дихання, медитацію або прогулянки на свіжому повітрі.



**ЯК КРАЩЕ ГОВОРИТИ
ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ
ТА ПОТРЕБИ**

- Не тримай усе в собі — говори про свої почуття.



Дихання по квадрату



Техніка заземлення 5-4-3-2-1

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

річ, яку
можна
спробувати
на смак

- Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою.
- Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:
 - 5 — предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;
 - 4 — предмети, які можна відчувати на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;
 - 3 — звуки, які лунають саме зараз;
 - 2 — запахи, які відчуються;
 - 1 — смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).
- Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

Спілкуйся з тими, хто тебе підтримує

- Підтримуй зв'язок із друзями та близькими.



- Уникай токсичних стосунків.



- Допомагай іншим — це покращує самопочуття.



Плануй свій день і став реальні цілі

- Не перевантажуй себе завданнями.



- Радій маленьким досягненням.



- Вчися казати «ні», коли потрібно.



- Дотримуйся балансу між навчанням, роботою та відпочинком



Коли важко — не залишайся наодинці

- Звертайся до друзів, викладачів або психолога.



- Не соромся просити про допомогу.



**Презентація
закінчилась**



Дякую за увагу

www.dreamstime.com