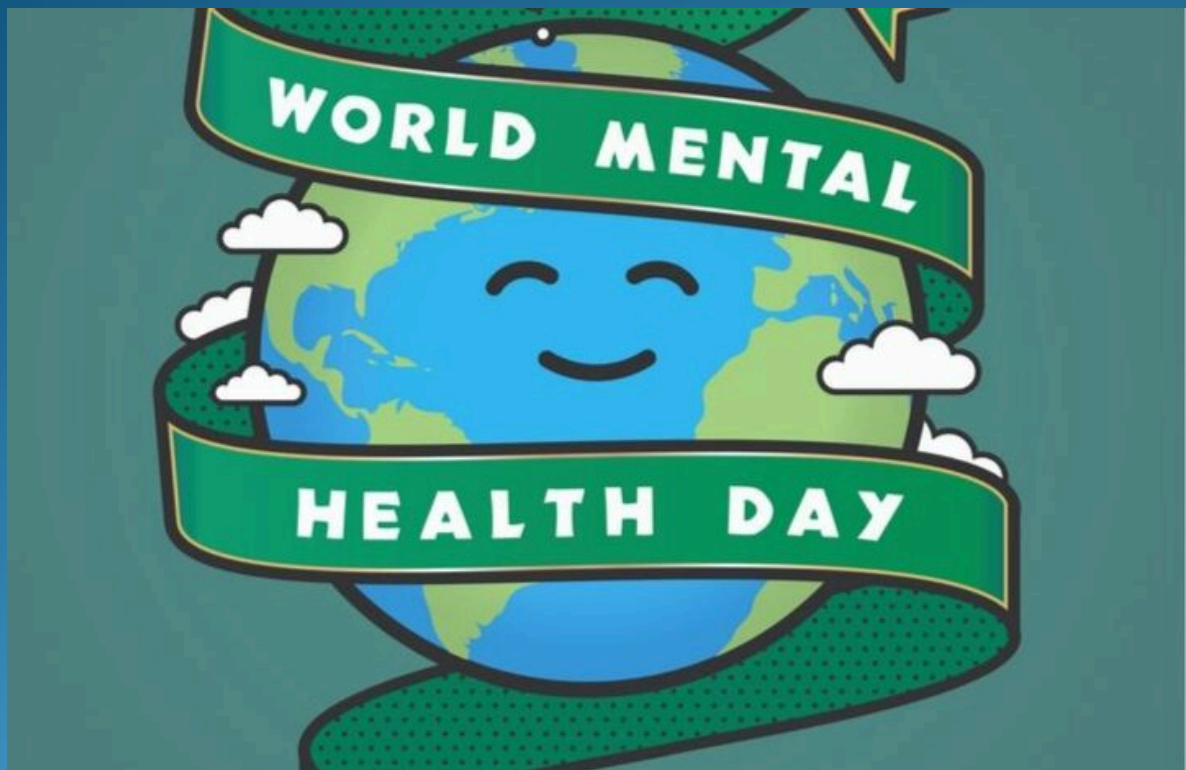


Психічне здоров'я та психологічна підтримка

Складановська М.Г.

Доцент кафедри філософії
доктор філософії
керівник психологічної служби ПДАБА



10 жовтня – Всесвітній день
ментального здоров'я.

За визначенням ВООЗ,
психічне здоров'я включає
«стан благополуччя, в якому
людина реалізує свої
здібності, сприйняту
самореалізацію, автономію,
компетенцію, зв'язок між
поколіннями та
самореалізацію
інтелектуального та
емоційного потенціалу»,
може протистояти стресам.

Мета цього дня - підвищення рівня знань про проблеми ментального здоров'я та підтримка його зміцнення.

Термін «ментальне здоров'я», як і синонімічні поняття «психологічне здоров'я», «психічне здоров'я», стосується душевного благополуччя людини в широкому сенсі слова.

Це питання людини і світу. Наскільки людина може відчувати мир у собі і безпеку зовні.



Отже, ментальне, психічне здоров'я – це повноцінне функціонування всіх психічних процесів (як когнітивних, так і емоційно-вольових).

На психологічному рівні поняття здоров'я адекватне змісту терміну здорова особистість. Передумовою здорової особистості є гармонія всіх суттєвих властивостей особистості, її врівноваженість, стійкість до деструктивних впливів.

Чого ж прагне наша психіка для благополуччя, психологічного комфорту і здоров'я?

- Безпеки, не тільки фізичної, але й психологічної, соціальної;
- Поваги до себе, до своїх здібностей, може ще й нереалізованих, до своїх талантів, які треба виявляти й розвивати;
- Емоційної підтримки від свого оточення, близьких і колег;
- Однодумців, з якими цікаво, з якими можна поділитись своїми думками і які тебе зрозуміють;
- Вміння правильно реагувати на стреси, зменшувати негативні наслідки стресу на своє здоров'я, настрій, працездатність.



Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах

Ознаки стресової напруги:

- 1) Неможливість зосередитись на будь-чому;
- 2) Занадто часті помилки в роботі;
- 3) Погіршення пам'яті;
- 4) Постійне відчуття втоми;
- 5) Дуже швидке мовлення;
- 6) Думки зникають;

- 7) Безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
- 8) Робота не надає колишнього задоволення;
- 9) Втрата почуття гумору;
- 10) Різко зростає кількість викурених цигарок;
- 11) Пристрасть до алкогольних напоїв;
- 12) Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Зараз ми всі знаходимося під впливом тривалого стресу, бо воєнний стан, бойові дії – це сильні стресогенні чинники.

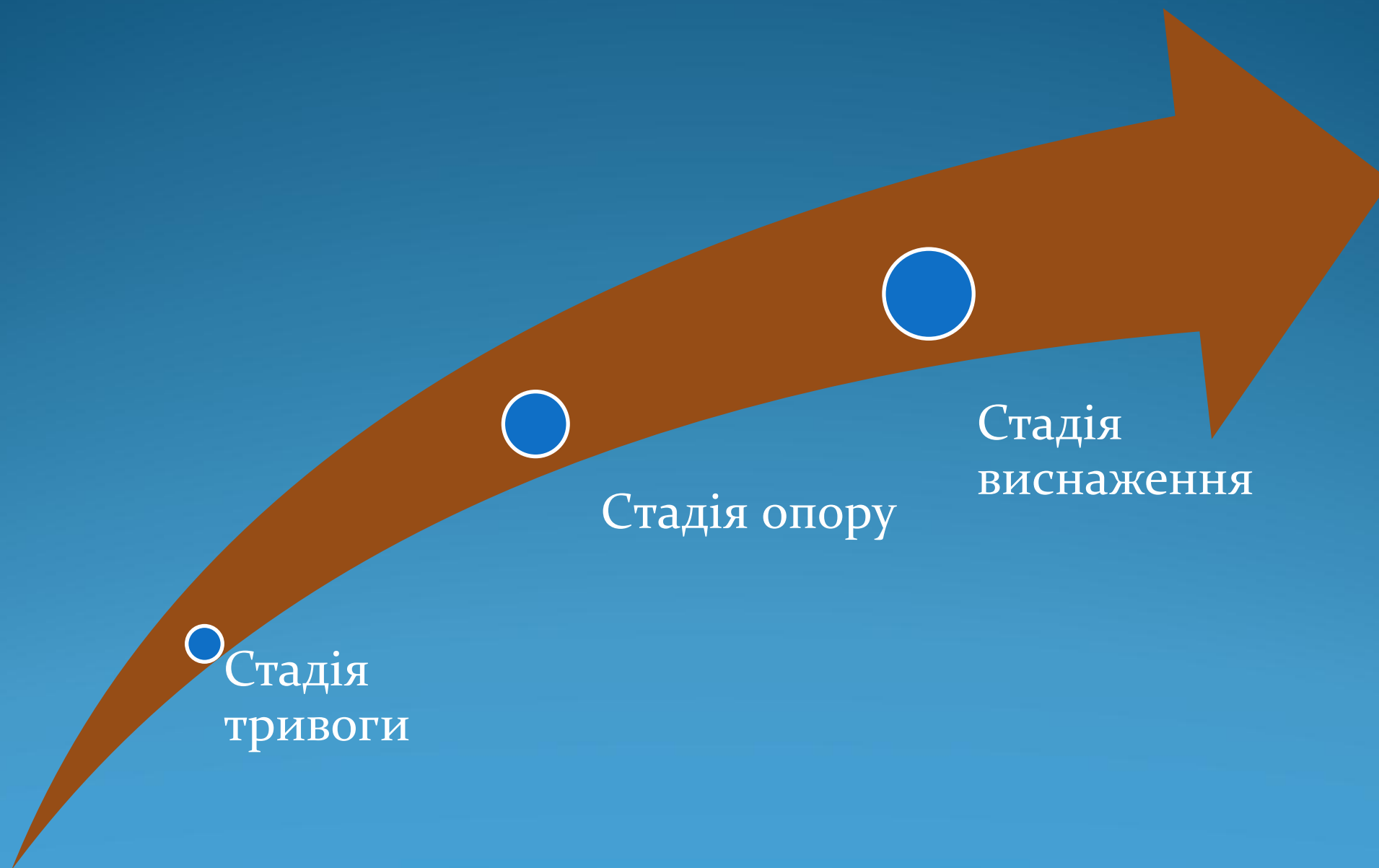
Реакція на стрес визначається рівнем нашої стресостійкості. Саме вона забезпечує пристосування людини до екстремальних умов і дозволяє вирішувати поставлені завдання. Підвищену стресостійкість забезпечують як фізіологічні особливості (тип нервової системи, гормональний стан), так і деякі особистісні риси (рівень суб'єктивного контролю, особистісної тривожності тощо).

Виокремлюють три стадії стресу: тривога, опір та виснаження.

🔍 Тривога. Максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та швидке приведення людини в стан напруженої готовності: боротися або бігти від небезпеки.

😬 Опір. Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу, знижуються фізіологічні процеси, ресурси витрачаються економніше. Організм готовий до тривалої боротьби за життя.

😞 Виснаження. Обмінні процеси порушуються на фізіологічному рівні. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може спровокувати серйозні порушення функціонування організму.



Стадія
тривоги

Стадія опору

Стадія
виснаження

Під час воєнного стану психологічна підтримка особистості набуває надзвичайного значення, адже загибель людей, бойові дії виходять за рамки звичайного людського досвіду. Мабуть, тому затребуваність психологічної підтримки, порад і спілкування з психологом досить велика навіть у тих областях, де бойові дії ще не йдуть.



Виникає питання, як людський організм може протистояти стресові і керувати їм? Адже сильний або довготривалий стрес може викликати хворобливі стани навіть у молодих людей.

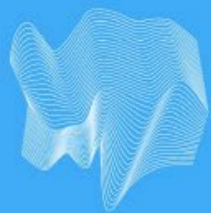
Перша допомога – це глибоке дихання. Можна умитися прохолодною водою і випити склянку води мілкими ковтками.

А далі головне: «перевести напругу у м'язи». Це фізична активність, фізичне навантаження: прогулянка у швидкому темпі, тренування, генеральне прибирання, робота на городі.

Кожна хвилина, витрачена на йогу, пробіжку або катання на велосипеді, заняття на тренажерах стає внеском у боротьбу зі стресом.

Рух це не тільки потужний засіб для поліпшення настрою і зменшення стресу, а й доведений наукою, ефективний спосіб збереження відмінної пам'яті та взагалі розумових навичок. Боксерська груша найкраще позбавляє від злості та агресії. Будь-які фізичні рухи допомагають позбутися негативних емоцій.

Тільки вгамувавши сильні емоції, можна обдумати свою подальшу поведінку, поговорити з близькою людиною, вирішити, що робити далі.



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Як налагодити харчування в постійному стресі

Подбати про гормони:



Дофамін

Серотонін

Мелатонін

Ендорфін

Окситоцин



Стрес і нервове напруження – це не лише підвищений тон у розмові з колегами, це ще й спосіб вашого харчування і якість сну. Пригнічений мозок виробляє менше серотоніну – нейромедіатора, відповідального за мотивацію. Якщо нам не вдається подолати стрес, знайти рішення або прийняти це як належне, дефіцит серотоніну може спровокувати інші серйозніші порушення.

Шоколад, банани, сири, фізичні навантаження, медитації та нові враження допоможуть нашому організму у виробленні серотоніну.

○ Серотонін. Стабілізатор настрою.

○ Ендорфін. Він ще й природне знеболювання.

○ Окситоцин.  Обійми, навіть просто тримати когось за руку (обійняти себе теж можна).

Зараз найчастіші питання на психологічних консультаціях – як подолати тривогу.

Дихальні вправи, «заземлення», аутогенне тренування, медитативна техніка, стабілізаційні вправи – ефективна перша допомога, як і фізичне навантаження, свіже повітря.

І ще сила нашої стійкості – у взаємній підтримці, спілкуванні з близькими.

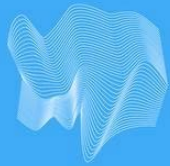
Якщо тривога накриває раптово, то впоратися допоможуть:

Дихальні техніки. . У стані стресу дихання стає поверхневим та переривчастим

Займіть зручне положення в місці, де ніхто вас не турбуватиме. Закрийте очі та намагайтеся зосередитися на диханні. Корисною буде техніка за прямокутником: вдих на три рахунки й видих — на шість. Ви навіть можете уявляти перед собою цю фігуру. Пам'ятайте: дихання — це перше, що вам під силу контролювати в безконтрольній ситуації. . Глибоке дихання дає мозку команду: я в порядку.

Пийте воду. В режимі крапельного поливу: часто і маленькими ковточками. Від стресу може пересихати в роті. Якщо води мало — наберіть один ковток у рот і тримайте. Важливо підтримувати слизові оболонки зволженими — на рівні нервової системи це ще один сигнал про те, що все добре.

Техніка стабілізації за сенсорними відчуттями



Прості практики, які допоможуть знижити тривожність



1. Сканування тіла. "Пройдіться" внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п'яток. Що я відчуваю прямо зараз?



2. Фокус на предметах в кімнаті. Зверніть увагу на предмети, які вас оточують, й опишіть їх.



3. Кокон безпеки. Обійміть себе руками або загорніться в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуйте їх.



4. Продуктивне дихання. Глибоко вдихніть, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.



5. Двері. Подивіться на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і скажіть: "Дивись, вихід є!".



6. Виговоріться. Іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.

Існують немедикаментозні методи боротьби зі стресом:

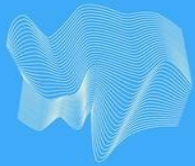
- ☐ Контрастний душ
- ☐ Спорт із низькою інтенсивністю, прогулянки від 45 хвилин
- ☐ Їжа без ноута та телефону
- ☐ Медитації, аутогенне тренування
- ☐ Спів або гра на музичному інструменті
- ☐ Дихальні практики
- ☐ Сон, засипання до 23.00.



Тривалий стрес, високий рівень тривоги, трагічні події можуть викликати хронічне безсоння. Ситуація ускладнюється вживанням кави, чаю, напоїв із кофеїном, нікотинном, алкоголем...

❓ Найпоширенішими є такі ознаки безсоння:

- ◆ людина важко засинає, навіть якщо відчуває сильну втому протягом дня;
- ◆ прокидається по кілька разів за ніч, неможливість спати вночі, відчуває втому після пробудження;
- ◆ труднощі із концентрацією уваги, відчуття сонливості вдень;
- ◆ через недосипання виникають втома, соматичні захворювання.



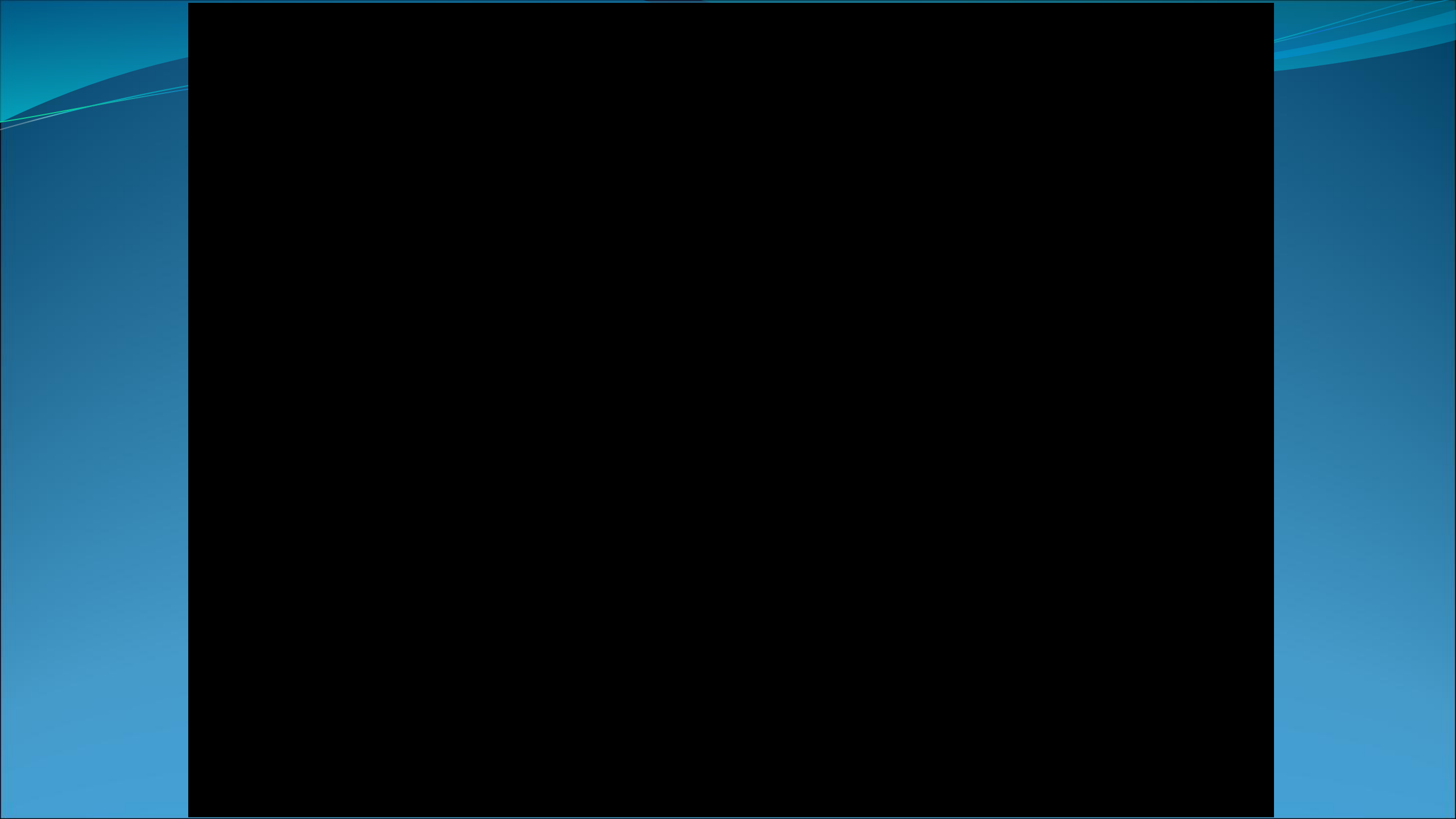
Безсоння: як допомогти собі заснути

- 1 Йдіть у ліжко, коли відчуваєте сонливість
- 2 Намагайтеся засинати до півночі
- 3 Не читайте новини перед сном
- 4 Встановіть чергування за сигналами повітряної тривоги
- 5 20 хвилин сну вдень допоможуть відновити сили
- 6 Перед сном практикуйте скринінг тілесних відчуттів
- 7 Якщо не вдається заснути займіться справою, яка приносить заспокоєння
- 8 Невеликі фізичні навантаження протягом дня
- 9 Відновіть, наскільки це можливо, рутину мирного часу



Останнім часом у психології з'явився такий термін, як фототерапія. Це й творче самовираження, коли аматором є ти. А ще спосіб отримання насолоди, зміни внутрішнього психологічного стану при перегляді прекрасних світлин, що створюють для тебе атмосферу поезії, гармонії. Це лікування красою. Спробуйте!

Для всіх, кого торкнувся «осінній настрій», ми створили цей відеофільм



Ментальне здоров'я



Ментальне здоров'я можна порівняти з повітрям, на яке ми майже не звертаємо увагу, але й без якого неможливо жити.



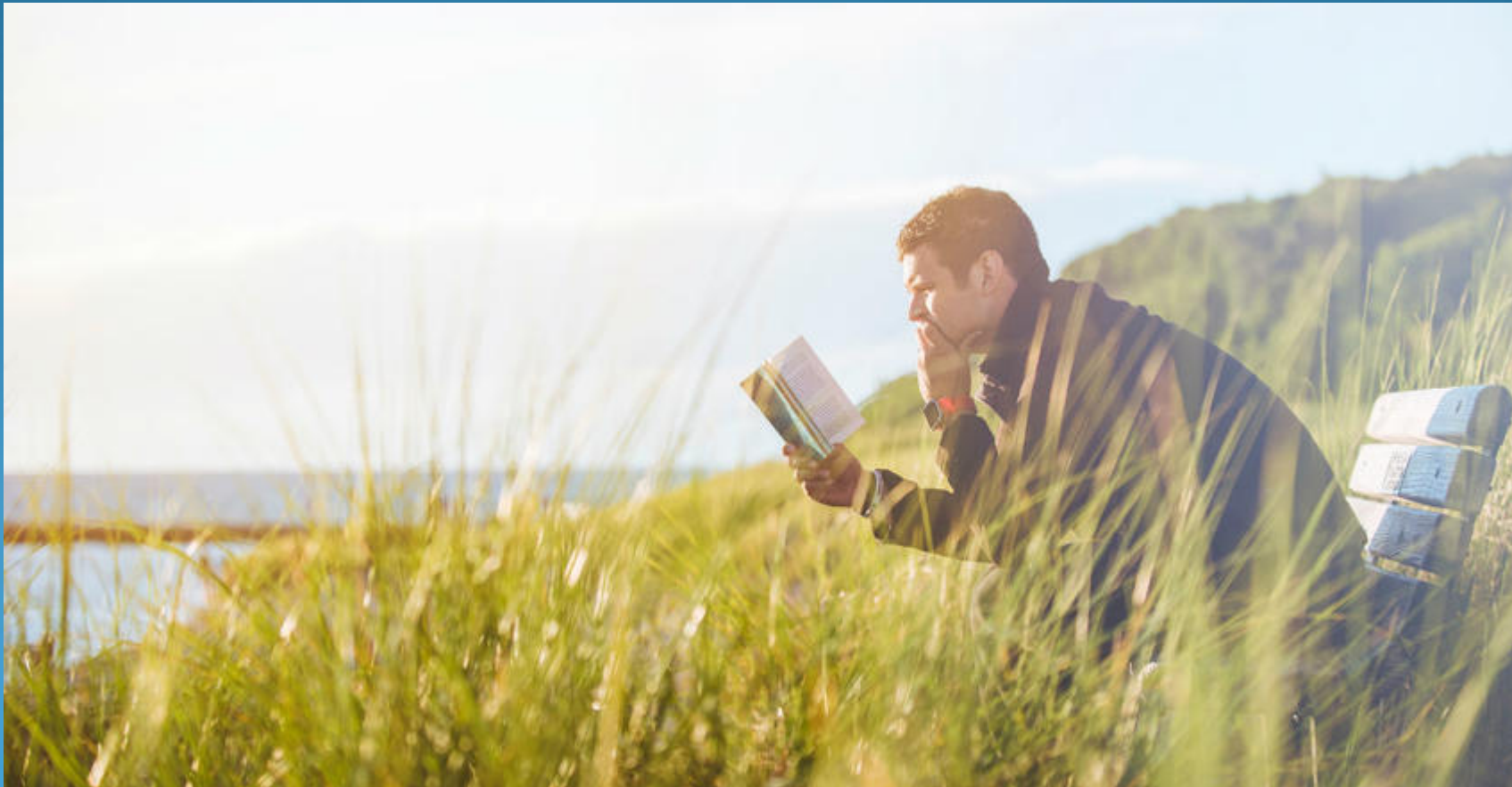
Ми часто нехтуємо своїм ментальним здоров'ям, думаємо, що виправимо все пігулками чи уколами. Але так не буває. Як не буває і здоров'я вашого тіла без ментального здоров'я.

Головний критерій ментального (психічного) здоров'я – ефективне функціонування всіх психічних процесів: пізнавальних, емоційно-вольових.

Якщо вам хочеться завжди почуватись добре, підвищити рівень інтелекту, покращити пам'ять та розвинути гнучкість мислення, знайдіть час для читання — саме воно сприяє цьому.

- Читання поліпшує роботу мозку.
- Розвиває гнучкість мислення
- Підвищує рівень креативності
- Розвиває емпатію

Читання — це не тільки прекрасний спосіб проведення дозвілля, а й відмінний інструмент для підтримки фізичного і психічного здоров'я.





Насолоджуйтесь свіжим повітрям і хорошою музикою.

Прогулянки лісом зміцнюють імунну систему.

Нестача сну підвищує гормон стресу.

Займайтесь спортом.

Прислуховуйтесь до власних відчуттів.

Вчіться пробачати (але не забувати).

Вчіться контролювати свої емоції.

Розвивайте свої таланти та здібності.

Оточуйте себе людьми, що надихають,
дарують позитивні емоції.



Оптимістичний настрій сприяє новим
відкриттям, ідеям і можливостям.

Якщо Ви не змогли подолати страх і паніку самотійно, зверніться до психолога.
Вам обов'язково допоможуть.

Нагадую мої контакти:

Складановська Марина Григорівна +380664573199 (viber, telegram)

Вся ця інформація є на сторінці психологічної служби сайту
нашої академії

<https://pgasa.dp.ua/studentu/psihologichna-sluzhba/>



Дякую за увагу