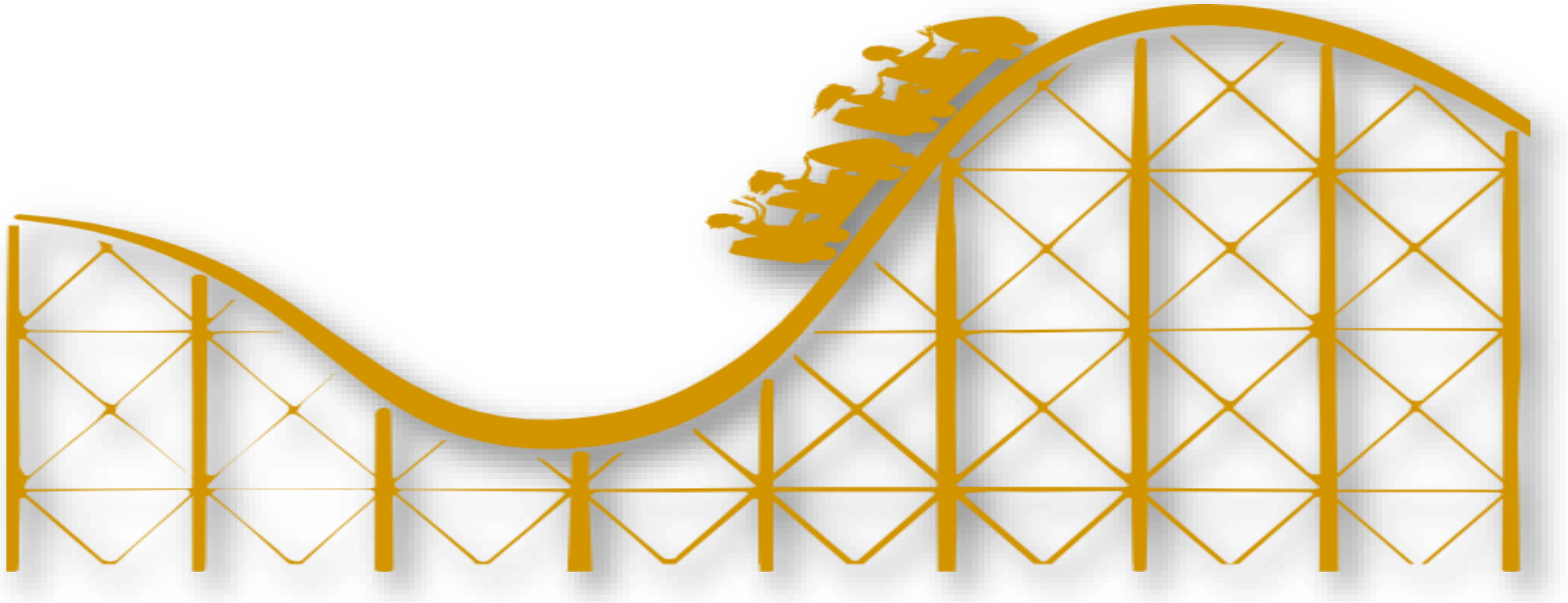
Давайте поговорим о нашем психическом здоровье







ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗЛЁТЫ И ПАДЕНИЯ ПОД НАЗВАНИЕМ ЖИЗНЬ!



Независимо от того, какие сюрпризы и подарки предлагает нам жизнь – наша задача выдерживать эмоциональные нагрузки, а значит укреплять свое психическое здоровье



ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье это как вы думаете, чувствуете и действуете в повседневной жизни

Психическое здоровье влияет на то, как вы справляетесь со стрессом, принимаете решения и относитесь к людям

Психическое здоровье столь же важно, как и ваше физическое здоровье: без психического здоровья не будет никакого здоровья!

Никто в мире не свободен от проблем!

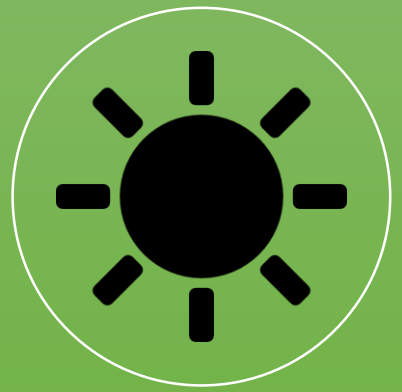
КАК УКРЕПИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Регулярный сон



Правильные привычки питания



Дневной свет



Регулярная физическая активность

ЛЕГКИЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ



Можем ли мы повлиять на то, как мы чувствуем себя?



Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя лучше?

КАК МНЕ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

Встречайте Ваши проблемы лицом к лицу, вместо того, чтобы убегать от них

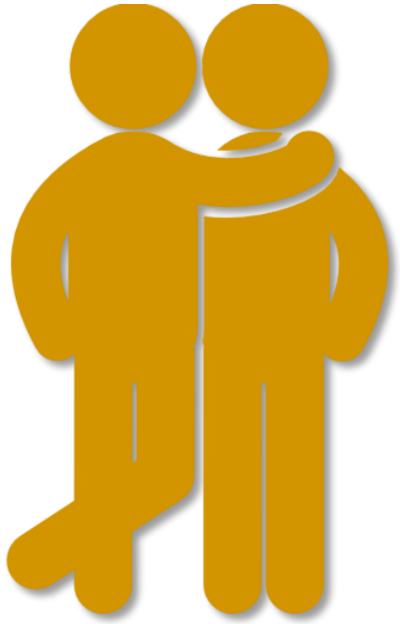
Помните, что никто не имеет право заставлять Вас думать о себе плохо

Чувства не являются ни правильными, ни неправильными; важно то, чтобы вы воспринимали каждое свое чувство серьезно

Попробуйте выразить свои мысли и чувства в слова или записать их

Иногда, сказать нет и постоять за себя является хорошим способом укрепления вашей уверенности в себе

Рассказывая или озвучивая другим о том, как Вы себя чувствуете, как правило, Вы уменьшаете проблемы и их становится легче решить. Разговор с кем-то еще может действительно помочь вам почувствовать себя лучше.



Если вам трудно распознать и озвучить свое чувство - используйте метафоры. Например, опишите одним словом ваше состояние на данный момент: «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии».


ЛЮДИ РЕАГИРУЮТ ПО-РАЗНОМУ НА СВОИ ПРОБЛЕМЫ
Начинают грустить
Употребляют наркотики
Пьют алкоголь
Свирепеют
Злятся
Говорят с другом
Запугивают других
Слишком мало спят
Слишком много спят
Записывают все в дневник
Играют в компьютерные игры
???
Прогуливают школу
Слушают музыку
Слишком много едят
Слишком мало едят
Скрывают эмоции

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МЕНЯ ОДОЛЕВАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

Успокаивать себя.

Сосчитать до 10.

Покричать в поле/в лесу/дома в подушку.

Поговорить с кем-то, кому доверяешь. Рассказать о своих чувствах.

Рассказать все домашнему любимцу (котенку, собаке и др.), поиграть с ним.

Рассказать все любимой игрушке (человеку на фото)

Посмотреть на рыбок в аквариуме, на горящий костер (свечу), как бежит вода

Позаниматься спортом, прогуляться.

Поспать.

Поплакать.

Побыть одному.

Попробовать сочинять стихи.

Напевать веселую песенку.

Сделать расслабляющее упражнение.

МЫСЛЬ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ



- ✓ Сядьте в удобное место. Если рядом есть люди, убедитесь, что они знают, что вы делаете.
- ✓ Установите таймер (можно громче) на 1-3 минуты.
- ✓ Пока таймер включен, подумайте о тревожной мысли. Когда таймер сработает, очистите свой разум и постарайтесь освободить его от любых мыслей в течение 20 секунд.
- ✓ Продолжая практиковать, вы можете увеличивать время, в течение которого вы можете сохранять ясность ума, и можете даже попытаться сократить время, которое у вас есть на размышления о тревожной мысли.
- ✓ Вы также можете кричать «Стоп» (но, возможно, вы не захотите делать это публично).

Мысленные образы



- Включает в себя визуализацию успокаивающей сцены для расслабления
- Например, представьте уютное место где вам будет максимально комфортно. Это может быт лес, море, луг, ваша комната, место у камина и т.д.















ПРОГРЕССИВНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ



- Выберите тихое место и выделите 15-20 минут на это упражнение.
- Вы будете напрягать мышцы от ступней до головы: ступни, ноги, руки, руки, ягодицы, живот, грудь, плечи, шею, рот, глаза и лоб.
- Сосредоточьтесь на первой целевой группе мышц. Сделайте медленный, глубокий вдох и напрягите (сожмите) группу мышц, задерживая ее на 5-10 секунд.
- Сосредоточьтесь на разнице между напряженной и расслабленной мышцами.
- Расслабьтесь в течение 10-20 секунд перед переходом к следующей группе мышц.
- Когда закончите, отсчитайте от 5 до 1, чтобы снова сосредоточиться на настоящем.

Не напрягайте мышцы слишком сильно!
Вы не должны ощущать боли или спазмы во время упражнения.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Дыхание - это автоматическая функция.

Преимущества глубокого дыхания: концентрация на дыхании, контроль над дыханием, отвлечение внимания от факторов стресса.

Чтобы практиковать глубокое дыхание:

- **Сядьте удобно**
- **Закройте глаза**
- **Сделайте вдох через нос**
- **Выдохните через рот. Представьте, что вы дышите через соломинку, сжимая губы**
- **Практикуйтесь 2 минуты**



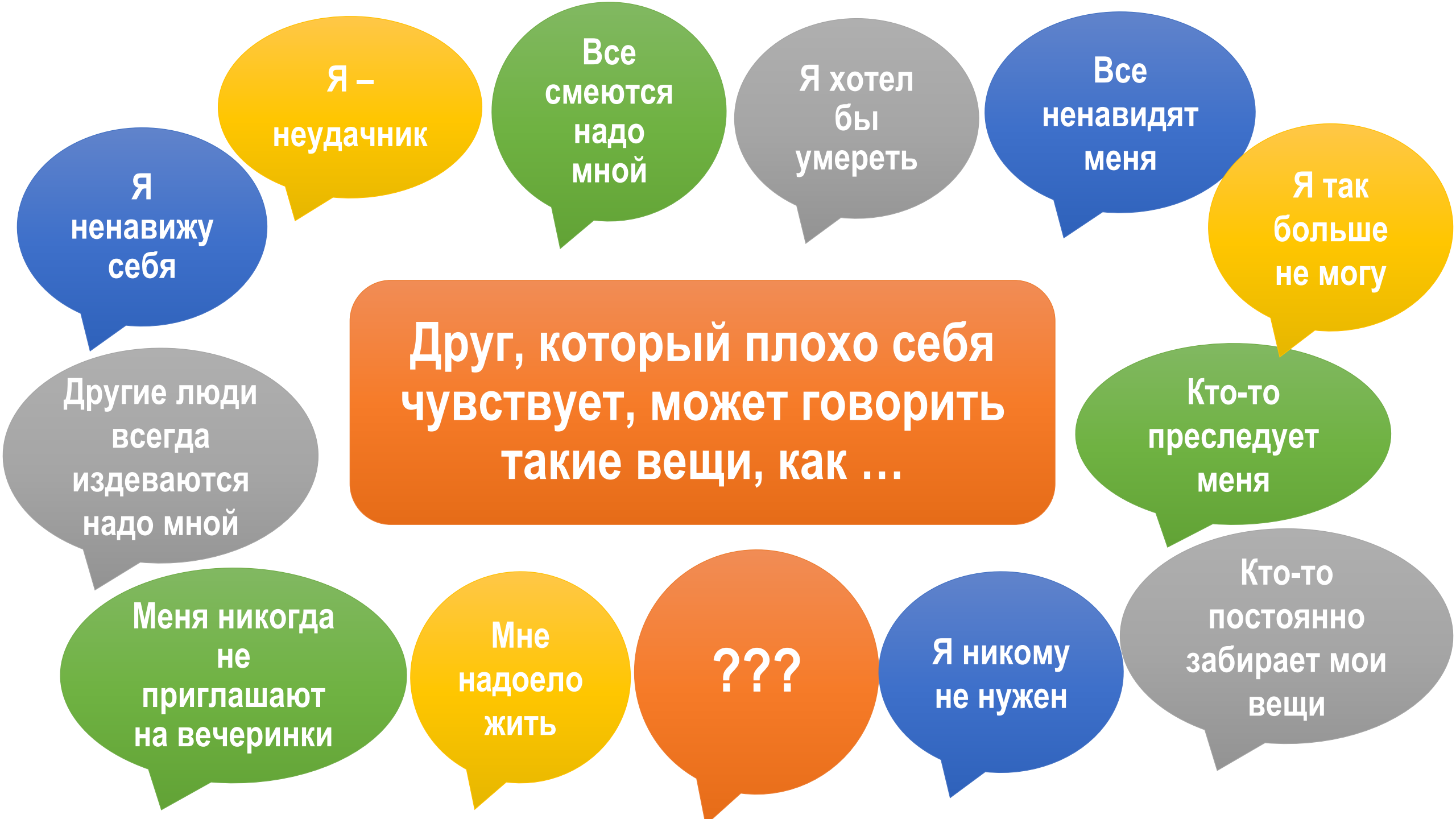
КОГДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

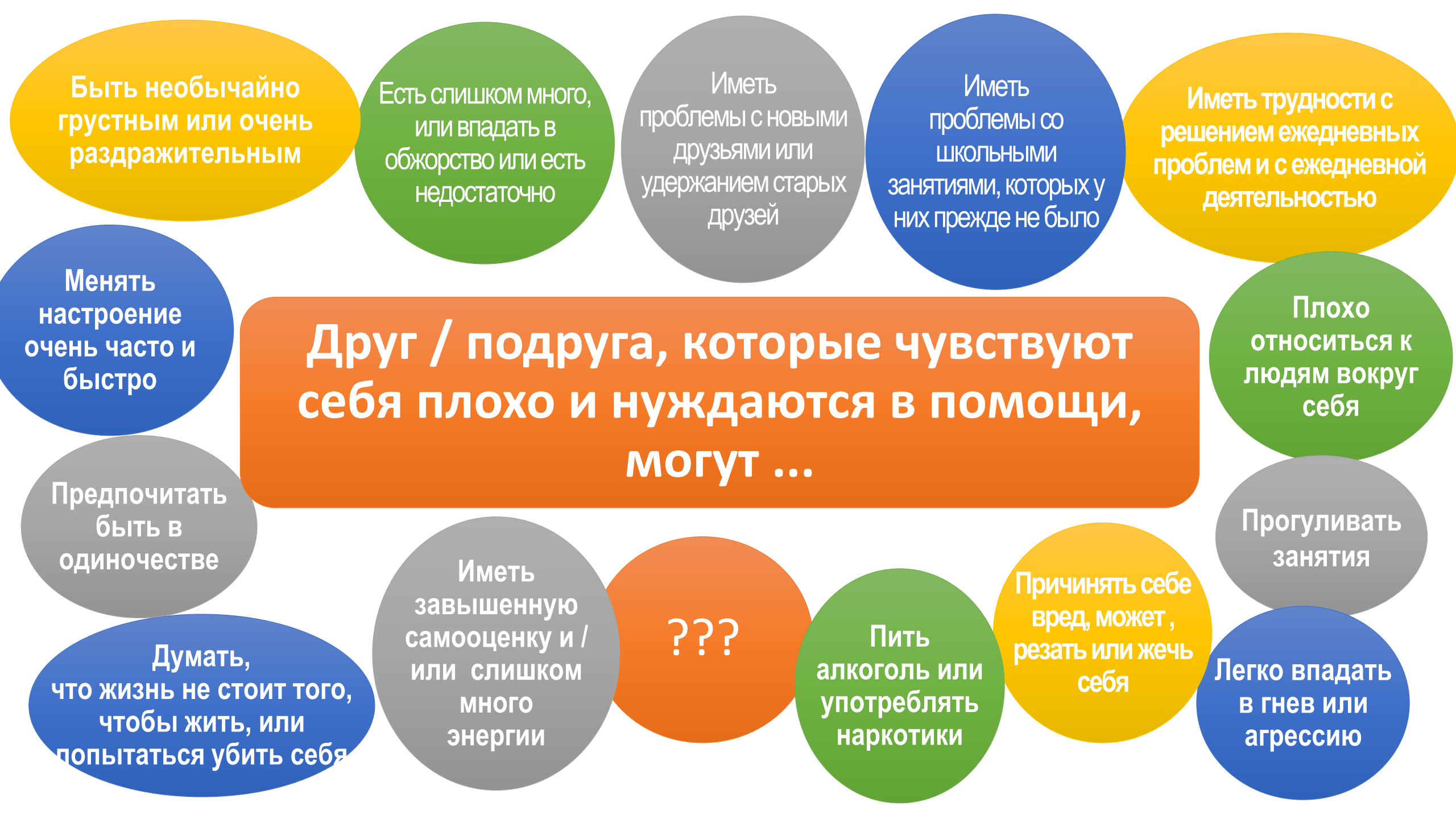


- ✓ **Если вы чувствуете, что вам трудно справляться с эмоциями**
- ✓ **Если вы замечаете, что ваши отношения с другими людьми приносят много боли**
- ✓ **Если вы чувствуете ненужность, одиночество, разочарование, непонимание**
- ✓ **Если вы оказались в ситуации расставания, утраты, боли**
- ✓ **Если вам не с кем обсудить волнующий вопрос**
- ✓ **Если с вами произошло что-то «страшное» и «непоправимое»**
- ✓ **Если ситуация кажется неразрешимой**



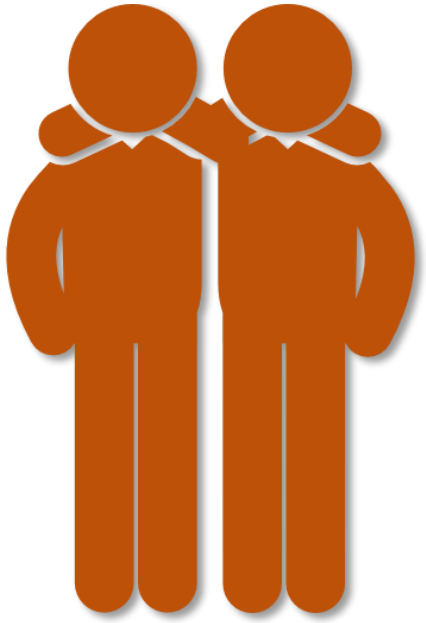
КАК Я УЗНАЮ, ЧТО МОЙ ДРУГ НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ?


Друг, который плохо себя чувствует, может говорить такие вещи, как …
Я – неудачник
Все смеются надо мной
Я хотел бы умереть
Все ненавидят меня
Я ненавижу себя
Я так больше не могу
Другие люди всегда издеваются надо мной
Кто-то преследует меня
Меня никогда не приглашают на вечеринки
Мне надоело жить
???
Я никому не нужен
Кто-то постоянно забирает мои вещи


Быть необычайно грустным или очень раздражительным
Есть слишком много, или впадать в обжорство или есть недостаточно
Иметь проблемы с новыми друзьями или удержанием старых друзей
Иметь проблемы со школьными занятиями, которых у них прежде не было
Иметь трудности с решением ежедневных проблем и с ежедневной деятельностью
Менять настроение очень часто и быстро
Друг / подруга, которые чувствуют себя плохо и нуждаются в помощи, могут ...
Плохо относиться к людям вокруг себя
Предпочитать быть в одиночестве
Прогуливать занятия
Думать, что жизнь не стоит того, чтобы жить, или попытаться убить себя
Иметь завышенную самооценку и / или слишком много энергии
???
Пить алкоголь или употреблять наркотики
Причинять себе вред, может , резать или жечь себя
Легко впадать в гнев или агрессию



ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?



Смотрите и слушайте, но не говорите слишком много: не торопитесь давать советы!

Помочь другу не означает, что Вы будете решать его проблемы

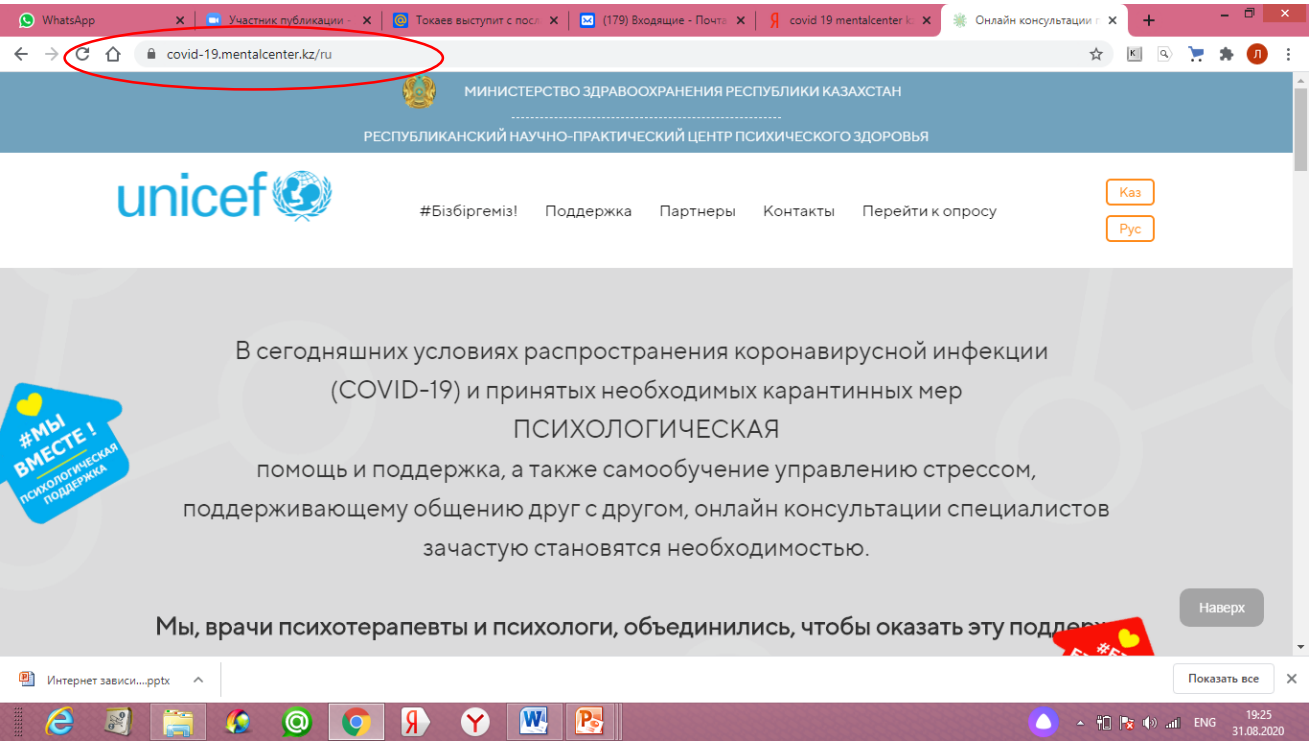
Иногда молчание может только ухудшить ситуацию

Если у Вашего друга есть серьезная проблема психического здоровья, такая как депрессия или суицидальные мысли, Вы должны убедить его / ее обратиться за профессиональной помощью



К КОМУ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА СОВЕТОМ?

Информация и индивидуальные бесплатные онлайн консультации специалистов на веб-сайте:

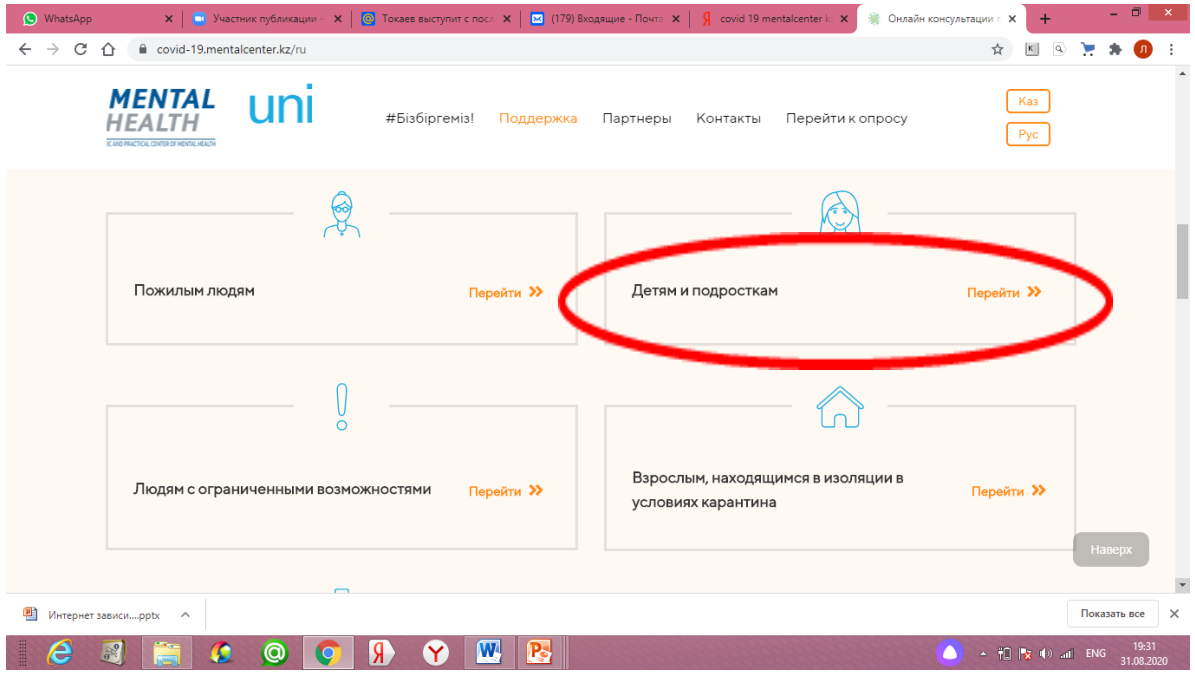


на русском языке:

https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/

на казахском языке:

https://covid-19.mentalcenter.kz/

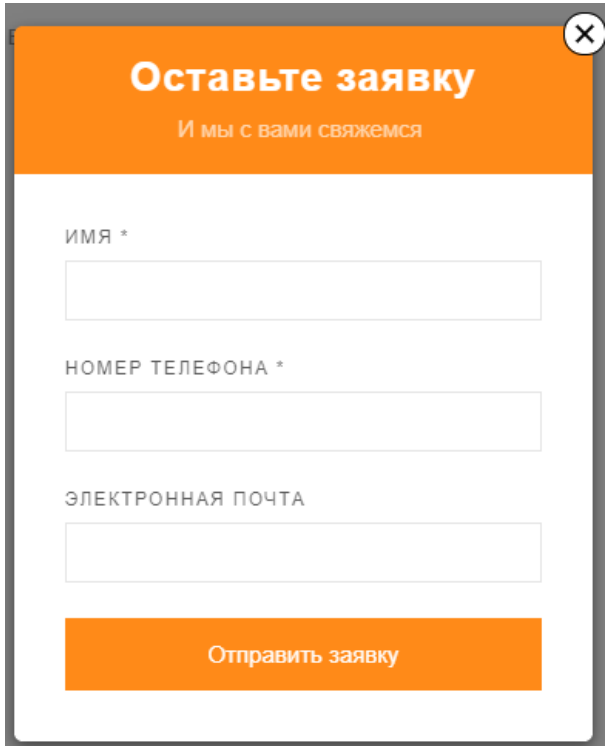


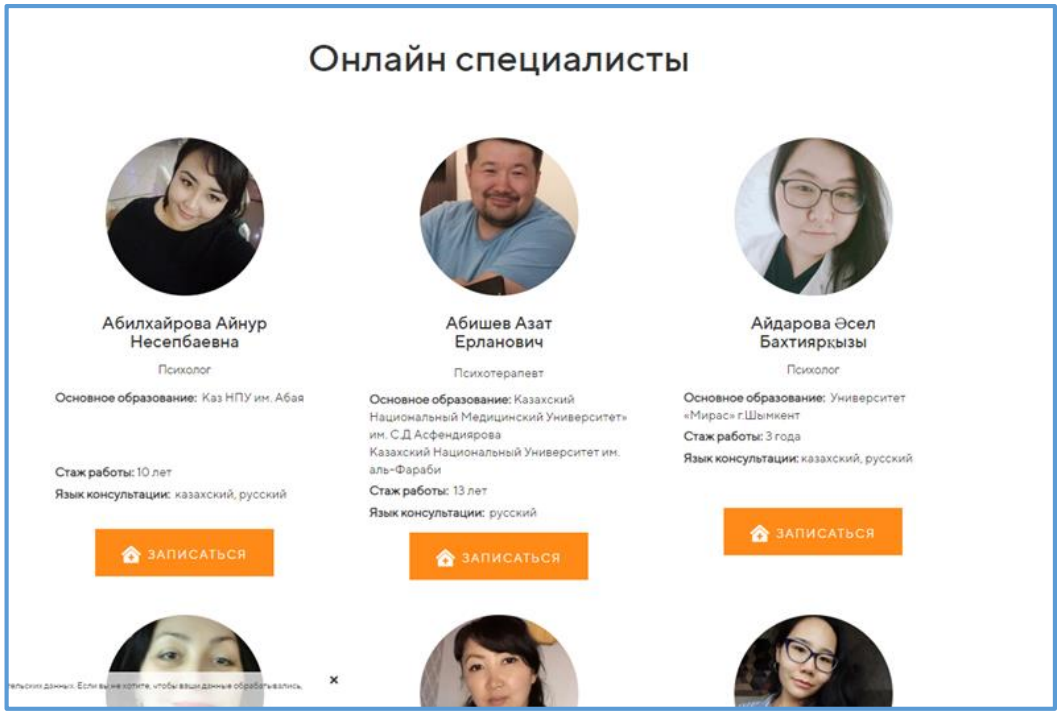
Молодые люди с 16 лет могут самостоятельно обращаться за консультативной помощью!

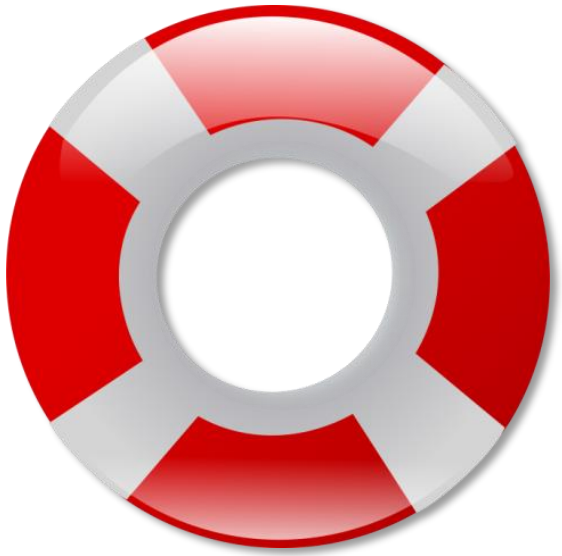
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕБ-САЙТОМ COVID-19.MENTALCENTER.KZ:

- Зайти на один из шести разделов сайта («Пожилым людям», «Детям и подросткам», «Людям с ограниченными возможностями» и другие).
- Нажать на «Онлайн специалисты» (находится вверху справа). Появятся информация и фотографии специалистов.
- Из списка с фотографиями выбрать специалиста и нажать на «Записаться». Появится окошко «Оставьте заявку».

- Заполнить заявку с указанием имени (можно анонимно), номера сотового телефона и электронной почты.
- После подтверждения ждите смс с указанием даты, времени и ссылки на индивидуальную консультацию







Некоторые проблемы могут быть очень серьезными и болезненными, но мы можем связаться с людьми, которые могут помочь нам

Если Вам или кому-то, кого Вы знаете, плохо –
получение помощи возможно



Если по какой-либо причине Вы не довольны полученной помощью, свяжитесь с другим человеком, НО НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Спасибо за Ваше участие!

Вы всегда можете связаться со мной по следующим контактным данным:

Ф.И.О. _____

педагог-психолог школы/колледжа

_____

тел. _____

Пожалуйста выразите свою удовлетворенность занятием при помощи реакции (смайлом)