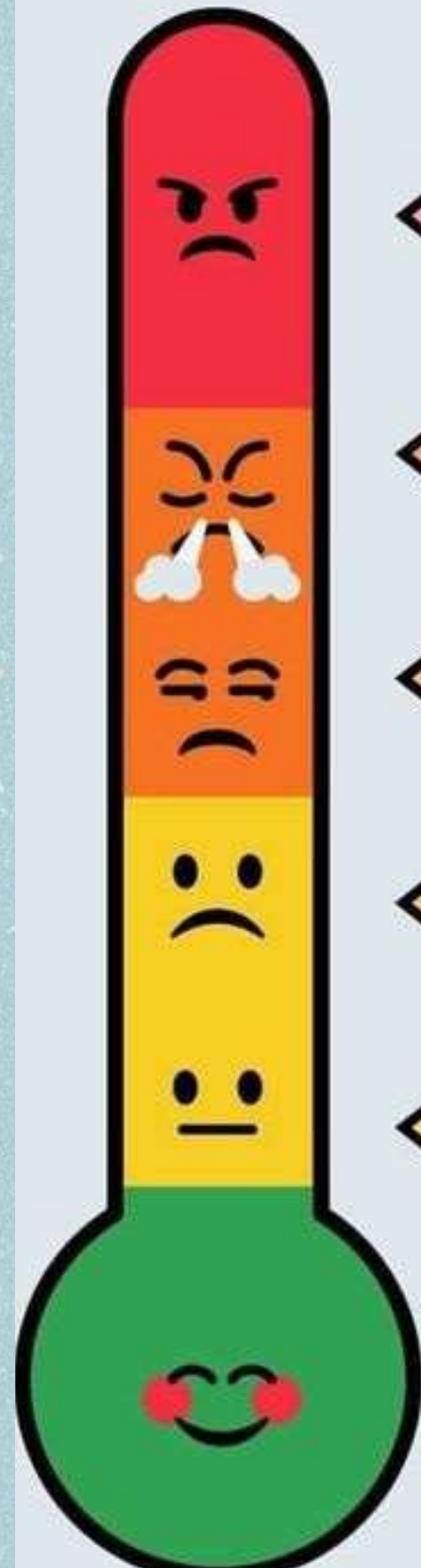




Ментальне здоров'я: що це та як його зберегти?



Вправа “Термометр відчуттів”



Як ти себе відчуваєш сьогодні?

Я в гніві. Я хочу кричати і пинати речі.
Мені потрібен простір.

Я злий. Мене все дратує.
Я не хочу ні з ким розмовляти.

Я роздратований. Я відчуваю, що збираюся
розсердитися.
Я намагаюся контролювати себе.

Мені сумно. Мені хочеться плакати.
Мені потрібні обійми та втіха.

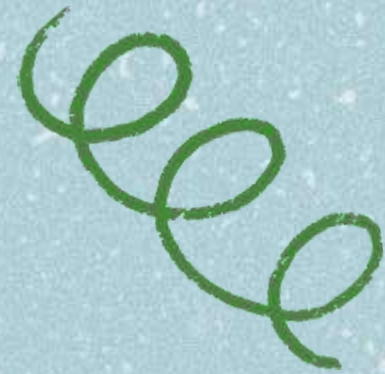
Я в порядку. Я просто відчуваю невелику
тривогу і занепокоєння.

Я щасливий. Я відчуваю себе
позитивно та оптимістично. Я
посміхаюся і вітаю всіх.





Ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти житєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.



Ментальне здоров'я :
розуміння своїх емоцій,
думок, поведінки. Цінування
своїх сильних сторін,
визнання недоліків.



Що покращує ментальне здоров'я?



Режим дня

(також буде корисним скласти список справ на день)

Регулярний рух

(прогулянки, танці, фітнес)

Повноцінне харчування

(режим харчування, овочі, фрукти)

Відпочинок

(читання книг, ігри з друзями, перегляд фільму)





Практичні вправи для зміцнення ментального здоров'я

“Піджак на вішалці”

Уявіть своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке наче вільно висить на хребті.

Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, пояс коли рухаєте хребтом






“Повітряна куля”

Вдихіть повітря, ніби
надуваєте кулю у животі.
Зробіть паузу. Видихніть, ніби
випускаєте повітря з кулі.



“4 папірці”



Візьміть 4 аркуші паперу. Дайте відповіді на запитання на кожному з них:

1. Кому я б хотів подякувати?

2. Які в мене сильні сторони?

3. Які справи я зроблю найближчим часом?

4. Яка гарна подія сталася зі мною останнім часом?



“Муха”

Сядьте зручно. Руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, згоніть настирливу комаху.

