

Відокремлений структурний підрозділ «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж Мукачівського державного університету»

Ментальне здоро'я: Як подбати про себе?



Юлія СТАРОВА – практичний психолог



10
ЖОВТНЯ

World Mental
Health Day

**Всесвітній
день
психічного
здоров'я**

Поради, що допоможуть зберегти ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Розпізнавання
ознак
стресу

Набуття
нових
знань

Піклування
та турбота
про себе

Доброта по
відношенню
до інших
та самих
себе

Проявляйте
турботу
до інших

Слова
мають
значення

Професійна
допомога
близькій
людині



ВПРАВА “МОЇ РЕСУРСИ”

Назвіть способи за допомогою, яких Ви покращуєте своє психічне здоров'я.

Спілкуйтеся з іншими людьми

Уважно ставтеся до своїх емоцій і потреб

Допомагайте іншим

Продовжуйте вчитися

Будьте фізично активними

11. ПЛАКАТ

Щоб швидко повернути собі спокій, коли сумно, страшно чи коли гніваєшся, скористайся цими підказками.



глибоко дихати



випити води



дмухати на пір'їнку



пригадати і проговорити слова пісні



увести улюблене місце



стиснути в руці м'яч або м'який предмет



пригадати улюблених людей або улюблені речі



порахувати до 100



ходити, з кожним кроком називаючи якесь слово



видувати мильні бульбашки



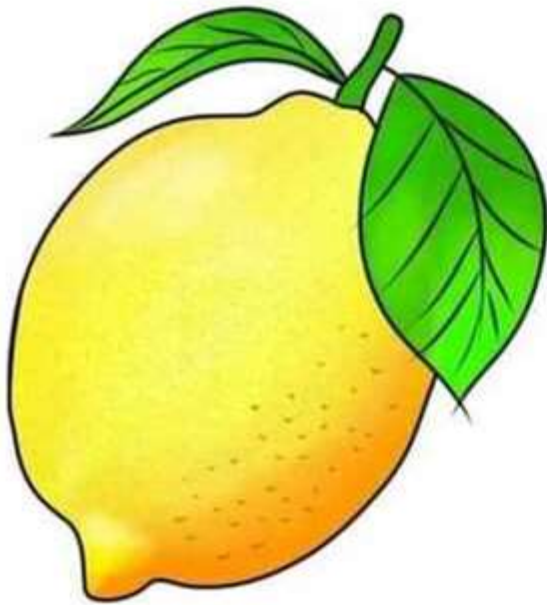
спертися на стіну, на дерево, на стіл



повільно проговорити алфавіт

Вправа «Лимон»

(релаксація, розслаблення м'язів)



Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені.

Уявіть собі, що у Вас у правій руці — лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік».

Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття.

Тепер уявіть, що лимон знаходиться у вашій лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття.

Після цього виконайте вправу одночасно обома руками. Розслабтеся. Насолодіться станом спокою.

**Пам'ятайте, що ви притягуєте у своє життя те,
у що ви вірите. Вірте в себе. Вірте в диво.
Вірте в любов. Вірте в добро...
Дозвольте собі бути щасливими.**

