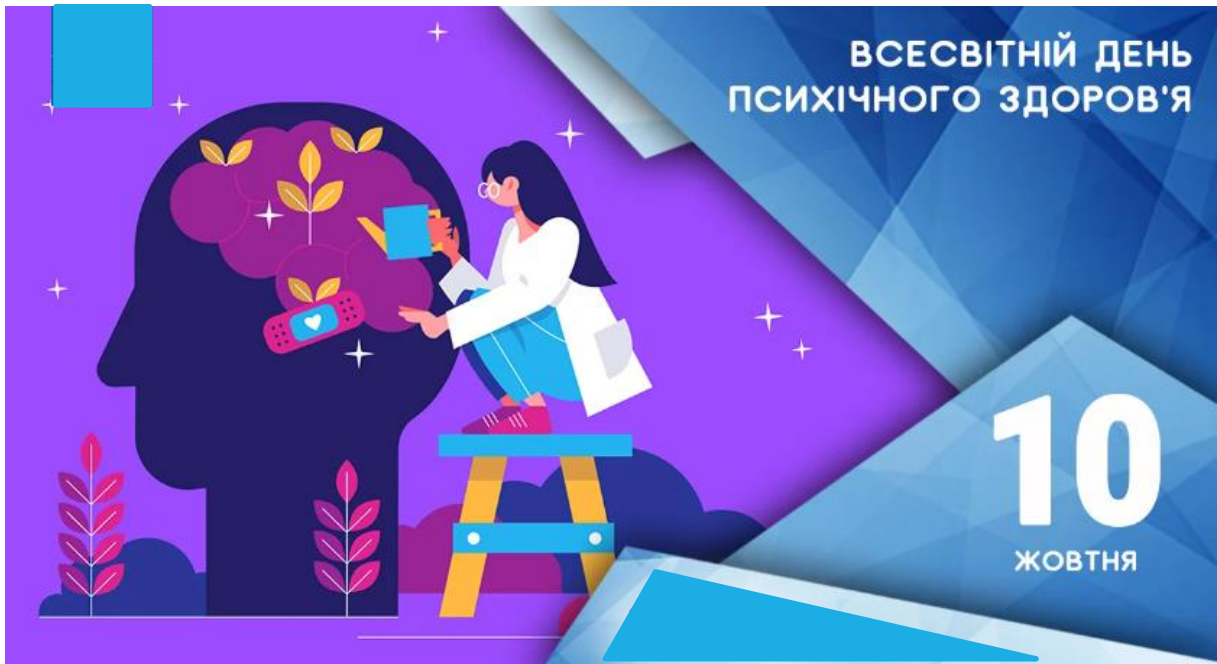


# Поради, що допоможуть зберегти психічне здоров'я



Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я людини в цілому. 10 жовтня Всесвітній день психічного здоров'я, темою якого є молодість і психічне здоров'я.

За даними ВООЗ, половина всіх психічних недуг починається у віці близько 14 років, але часто-густо ці захворювання не виявляють і не лікують. Тягарем хвороб серед підлітків є розлади харчової поведінки, депресія, самогубство, вживання алкоголю і заборонених наркотичних препаратів.

Фахівці визнають, що **формуванню психічної витривалості необхідно змалку**, аби дитина вміла долати життєві труднощі.

**Якщо вам здається, що у вашої дитини депресія необхідно:**

- обговорити з нею те, що відбувається вдома, в школі або поза школою;
- спробувати з'ясувати, що турбує вашу дитину;
- поговорити з людьми, які знають вашу дитину і яким ви довіряєте;
- захистити дитину від надмірного стресу, поганого поведіння чи насильства;
- запитати поради у вашого лікаря.

**Поради, що допоможуть зберегти психічне здоров'я:**

**1. Слова мають значення.** Вони можуть як нашкодити, так і підтримати людину. Не вживайте образливих слів «шизофренік», «псих», замініть на вислів «людина із психічною хворобою». Запропонуйте свою підтримку та скажіть: «Мені дуже шкода, що ти погано почуваєшся» запитайте, чим я можу допомогти.

**2. Доброта по відношенню до інших та самих себе.** Це може бути посмішка, вміння вислухати або запрошення до зустрічі, за філіжанкою кави, щось просте, що дасть можливість відчувати іншій людині, що ви поруч.

**3. Розпізнавання ознак стресу.** Стресори впливають на людей по різному. Особливо важко впоратися зі стресами, що знаходяться за межами нашого особистісного контролю. У людей можуть виникати:

- побоювання і тривога про власне здоров'я та здоров'я своїх близьких;
- зміни в режимі сну або харчування;
- проблеми зі сном або концентрацією уваги;
- загострення хронічних проблем зі здоров'ям;
- зловживання алкоголем, тютюном або іншими психоактивними речовинами.

Слід враховувати, що не всі люди реагують на одну і ту ж подію та демонструють своє занепокоєння чи страждання однаково.

**4. Піклування та турбота про себе**— це важлива умова для того, щоб впоратися зі стресом. Ось прості способи подбати про себе:

- робіть перерви в перегляді, читанні або прослуховуванні новин, у соціальних мережах обирайте достовірні джерела інформації;
- дбайте про свій організм та тіло, уникайте переохолодження;
- для того, щоб заспокоїтися, використовуйте глибоке дихання;
- намагайтеся їсти здорову, збалансовану їжу, регулярно займатися спортом, приділяти увагу сну, уникати вживати алкоголь та наркотики;
- спілкуйтеся з іншими. Поговоріть із людьми, яким ви довіряєте, про свої турботи, занепокоєння та ваші почуття, дозвольте близьким вам людям, особливо дітям, поділитися своїми проблемами і прийняти підтримку;
- дотримуйтеся розпорядку дня, знаходьте час на те, що вам подобається;
- зосередьте свою енергію на тому, що можете контролювати.

**5. Проявляйте турботу до інших** (особливо, тих, хто має проблеми із психічним здоров'ям, людей похилого віку, дітей). Якщо ваша дитина засмучена або налякана, поговоріть з нею про те, як впоратися зі своїми почуттями. Будьте уважними та відвертими з дітьми, завжди виконуйте свої обіцянки. Це може стати першим кроком до порозуміння.

**6. Допоможіть близькій людині, якщо це потрібно, отримати професійну допомогу.** У випадках, коли людина, яку ви знаєте має: проблеми зі сном, почуття тривоги, депресії, панічні атаки, злість, провину, безпорадність, заціпеніння або замішання; проблеми з концентрацією уваги; переїдання; зловживання алкоголем або ліками, зверніться до сімейного лікаря, психолога або психіатра.