

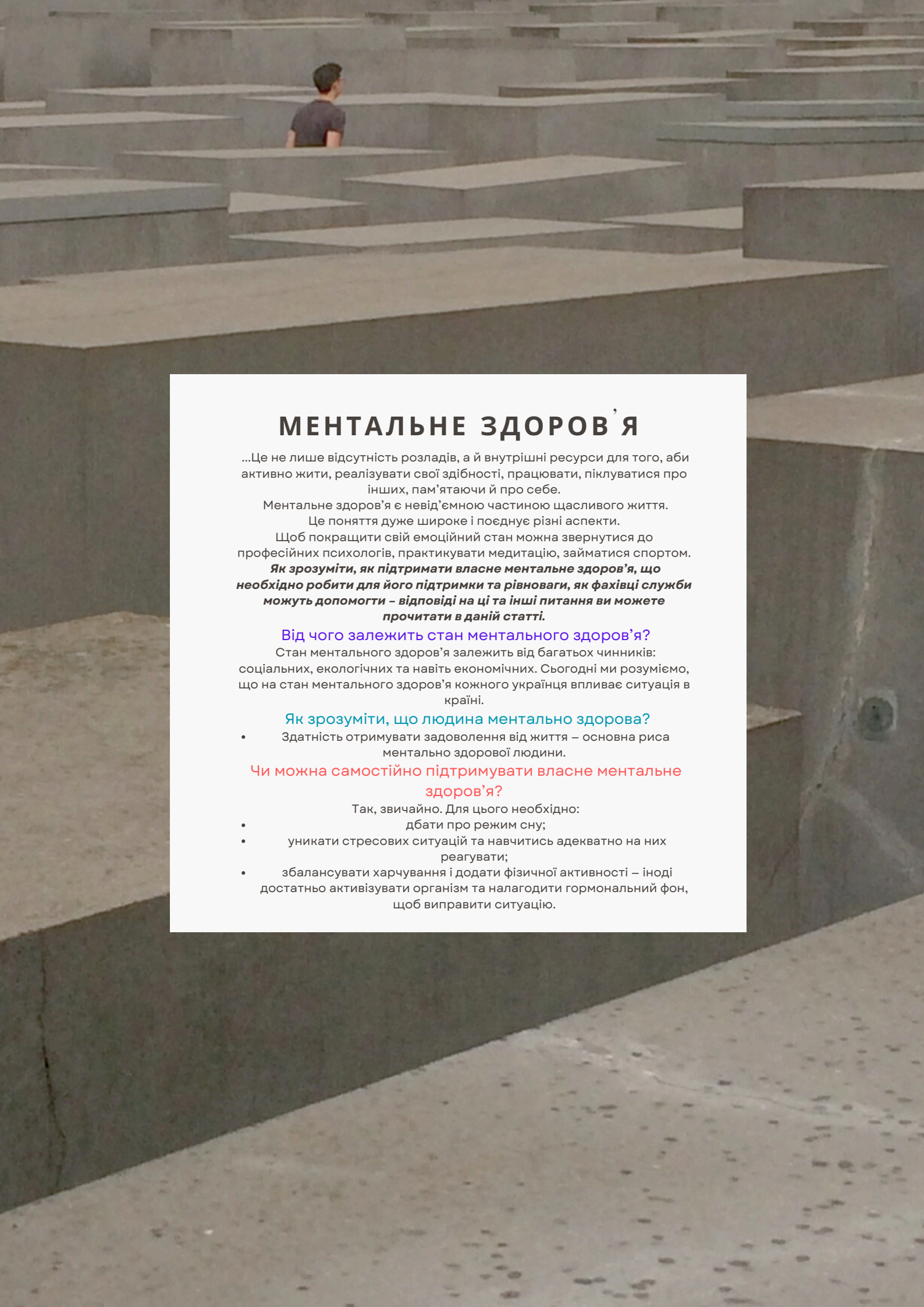


MENTAL
HEALTH

10 жовтня 2025 року

ДБАТИ ПРО МЕНТАЛЬНІСТЬ З ПОВАГОЮ ДО
СЕБЕ ТА ІНШИХ - ЦЕ ОК!

[HTTPS://CENTRALJUST.GOV.UA/NEWS/INFO/MENTALNE-
ZDOROVYA-PONYATTYA-TA-OZNAKI](https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki)



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

...Це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.

Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти.

Щоб покращити свій емоційний стан можна звернутися до професійних психологів, практикувати медитацію, займатися спортом.

Як зрозуміти, як підтримати власне ментальне здоров'я, що необхідно робити для його підтримки та рівноваги, як фахівці служби можуть допомогти – відповіді на ці та інші питання ви можете прочитати в даній статті.

Від чого залежить стан ментального здоров'я?

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Сьогодні ми розуміємо, що на стан ментального здоров'я кожного українця впливає ситуація в країні.

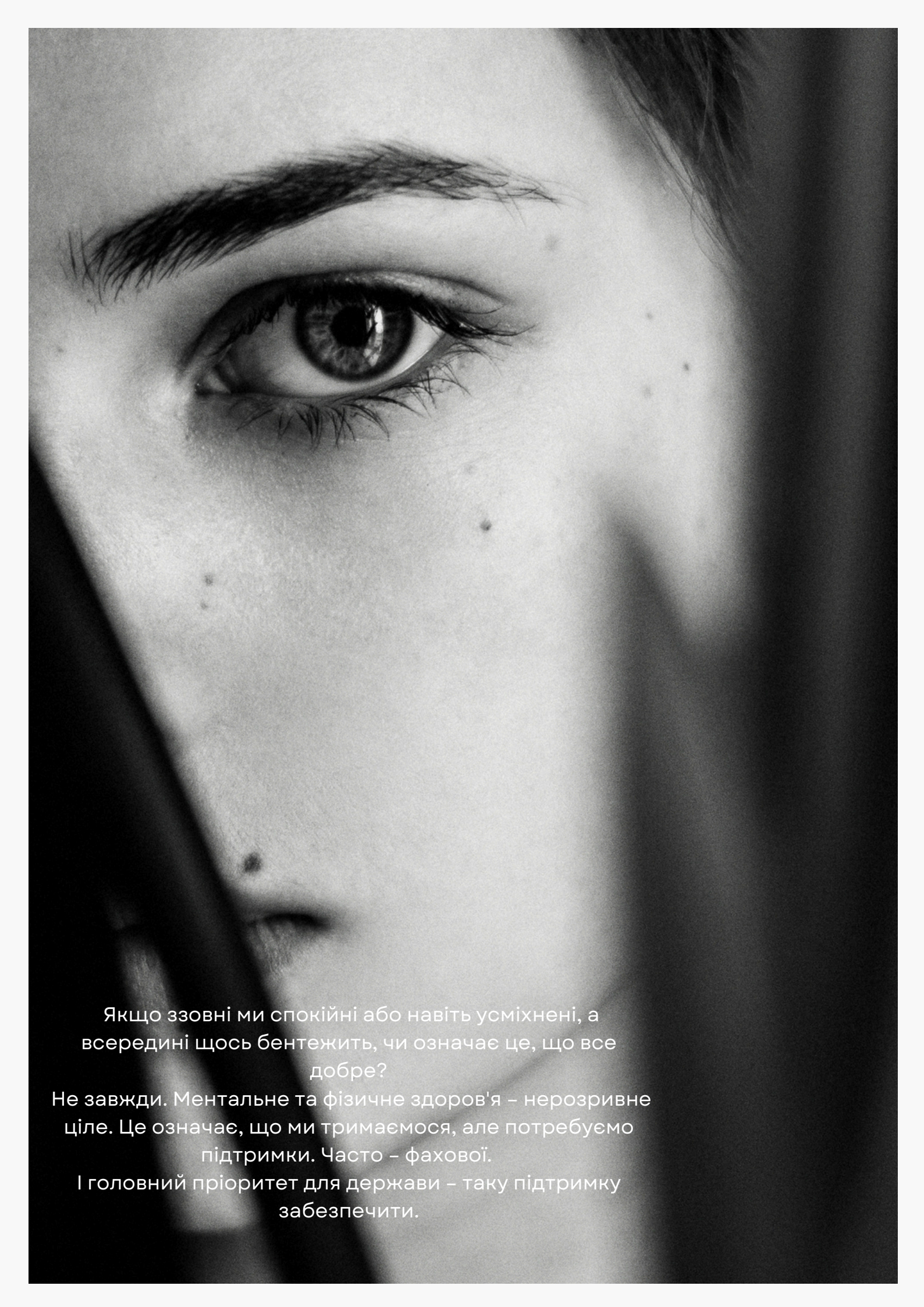
Як зрозуміти, що людина ментально здорова?

- Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.

Чи можна самостійно підтримувати власне ментальне здоров'я?

Так, звичайно. Для цього необхідно:

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності – іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.



Якщо ззовні ми спокійні або навіть усміхнені, а всередині щось бентежить, чи означає це, що все добре?

Не завжди. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле. Це означає, що ми тримаємося, але потребуємо підтримки. Часто – фахової.

І головний пріоритет для держави – таку підтримку забезпечити.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: ВАШЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВАЖЛИВЕ 24 ГОДИНИ НА ДОБУ І 365 ДНІВ НА РІК.



*Кожен має дбати про своє
ментальне здоров'я?*

*Саме так, піклування про
ментальне здоров'я має стати
звичною відповідальністю
кожного.*



Чи існують інструменти самодопомоги?

Авжеж!

Техніки самодопомоги – це техніки, які допоможуть повернути себе в норму.

Це прості вправи, які можна зробити будь-де і будь-коли.

*Наприклад, вправи майндфулнес, відгукта своїх фізичних кордонів "тут і зараз",
сенсорний зв'язок з реальністю "5:4:3:2:1", описаний вербально. А ще... ставлять
реалістичну досяжну мету-досягаю її. І неодмінно дякую собі, іншим, обставинам за
досвід щоденного розвитку. Ментальної стійкості та ментального відновлення*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ПІКАУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ



ТИ ЯК?

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...РАДІТИ ПРИКРЕМНІ РЕЧАМ



ТИ ЯК?

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ВІДНАЙТИ СВОЇ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ



ТИ ЯК?

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ



ТИ ЯК?

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ПЛАКАТИ, КОЛИ БОЛІТЬ



ТИ ЯК?

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...БАЛАНС РОБОТИ ТА ВІДПОЧИНКУ



ТИ ЯК?

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

це щомиті чути себе, розуміти важливість усього, що відбувається з тобою. Приймати цей досвід, проживати його, а коли він заважатиме -спитати себе

**“Чому? Для чого? Що з цим робити? Чи можу я щось зробити?
До кого можна звернутися?”**

Скажи
чесно,
ти як?



ТИ ЯК?

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

Національний центр
психологічної допомоги
Українцям

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» розроблено електронний довідник «Маршрути послуг з ментального здоров'я». Раніше такі маршрути були створені у шести пілотних громадах Миколаївщини, зараз додалися ще чотири, в тому числі Миколаїв. Загалом вже в 10 громадах Миколаївської області є маршрути послуг.

Цей інструмент створено для того, щоб:

1. допомогти жителям зорієнтуватися в системі послуг з ментального здоров'я;
 2. поінформувати про доступні сервіси;
- об'єднати надавачів послуг із різних секторів в єдину систему перенаправлення.

Маршрут включає інформацію про державні, комунальні та громадські організації, які надають психосоціальну підтримку жителям громад.

Це робить послуги більш доступними та видимими, охоплюючи всі наявні можливості, які надаються різними секторами, щоб допомога у сфері ментального здоров'я була максимально ефективною, зручною та своєчасною.

З «Маршрутами послуг з ментального здоров'я» громад можна ознайомитися [тут](#).



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за підтримки Європейського Союзу

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»



HOWAREU.COM

Маршрути послуг з ментального здоров'я в Миколаївській громаді



Де та як знайти корисні сервіси, що можуть бути потрібні кожному

Координаційний центр з психічного здоров'я Миколаївської області

World Health Organization

ТИ ЯК? Координаційний центр з психічного здоров'я Миколаївської області

World Health Organization

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ІНОДІ ПОЧУВАТКСЯ НЕ ОК



ТИ ЯК?

Всестороння програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабинету Міністра Народної

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ЗВЕРТАТКСЬ ДО ПСИХОЛОГА



ТИ ЯК?

Всестороння програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабинету Міністра Народної

У Миколаївському базовому
медичному фаховому коледжі МОР
діє психологічна служба.

Сподіваємося, Вам буде цікаво
досліджувати світ власного "Я",
відновлювати ментальність

РАЗОМ З НАМИ!

Докладно дізнатися про зміст роботи

Ви зможете тут

<https://www.medcollege.mk.ua/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3/>.

Зі щирою повагою,
практичний психолог МБМФК,
практичний психолог 1 категорії,
клінічний психолог
Підгорна Оксана Михайлівна

