

Де отримати допомогу?

Якщо переживаєте труднощі із психічним здоров'ям, вам може знадобитися допомога кваліфікованих фахівців. Можна звернутися до сімейного лікаря, психолога, психіатра чи психотерапевта.

До сімейного лікаря варто звернутись, якщо:

- відчуваєте труднощі у навчанні чи роботі, взаємодії з близькими людьми
- тривалий час не можете впоратися з негативними емоціями, станами відчаю, тривоги

Сімейний лікар може надати базову допомогу та скерує до профільного фахівця.



До психолога варто звернутись, якщо:

- відчуваєте порушення психологічного добробуту
- виникає проблемна потреба у самовизначенні
- виникають труднощі у спілкуванні з людьми та кризи у стосунках, що заважають вести звичне життя.

Психолог допоможе зрозуміти причини симптомів, знайти джерела проблем і дати рекомендації щодо їх усунення.

До психіатра варто звернутись, якщо:

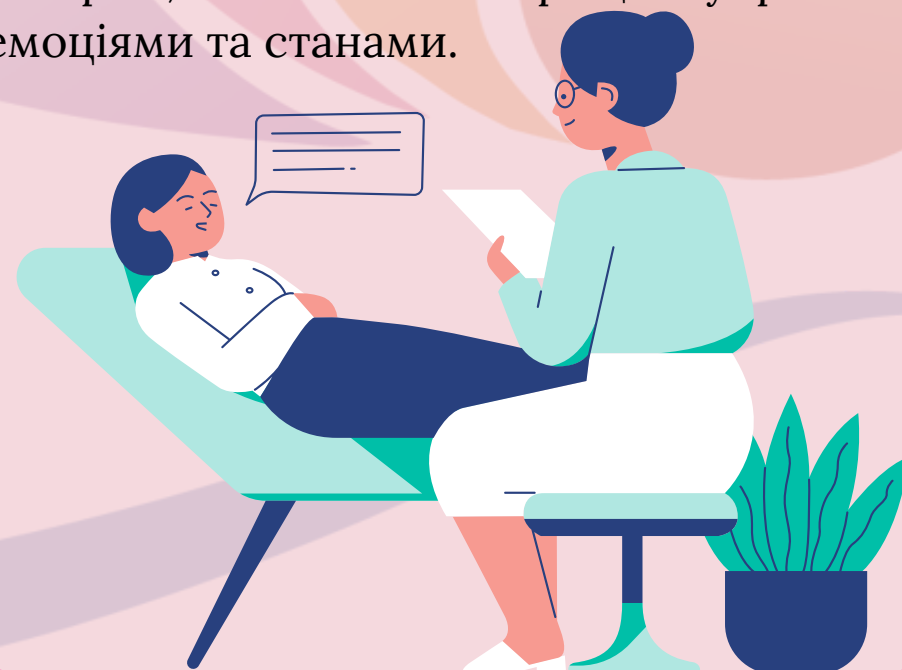
- маєте складні переживання та високий рівень тривоги, що тривають більше 2 тижнів.

Психіатр може встановити діагноз та призначити медикаментозну терапію.

До психотерапевта варто звернутись, якщо:

- помітили за собою ряд симптомів психічних розладів
- проживаєте кризовий період, що пригнічує психоемоційне самопочуття
- маєте діагностований психічний розлад і хочете покращити якість життя

Психотерапевт допоможе подолати психологічні труднощі та кризи, поліпшити психічне здоров'я, глибше пізнати себе, усвідомити минулі травматичні досвіди, змінити поведінкові патерни, навчитися краще управляти емоціями та станами.



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ?

10 жовтня -

Всесвітній день
психічного здоров'я



Що таке ментальне здоров'я

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвивається й навчається;
- позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми.

Здатність отримувати задоволення від життя — основна риса ментально здорової людини.

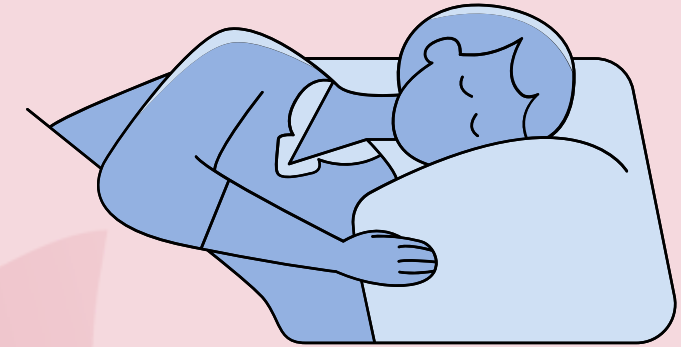
Які можуть бути ознаки проблем з психічним здоров'ям?

- порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути;
- порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти;
- уникнення спілкування з близькими
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- відчуття апатії і неважливості всього;
- безпричинні больові відчуття в тілі;
- відчуття безпорадності чи безнадії;
- понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків;
- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
- сильні перепади настрою;
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- віра в речі, що не відповідають дійсності;
- неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про своїх дітей, робота чи навчання.



Підтримувати власне ментальне здоров'я можна самотійно. 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.

