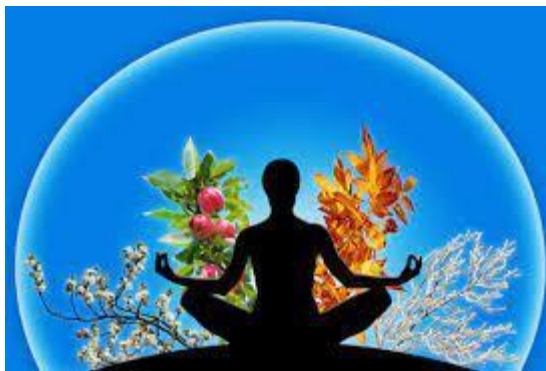


**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ДБАЙМО ПРО ПСИХІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я: КІЛЬКА ПОРАД, ЯК
ЙОГО ПІДТРИМАТИ**



Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



м. Кропивницький

Психічне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних розладів. До станів психічного здоров'я відносяться психічні розлади та психосоціальні порушення, а також інші психічні стани, пов'язані зі значним стресом, порушенням функціонування або ризиком ушкодження.

👉 Психічне та фізичне здоров'я – однаково важливі компоненти для загального здоров'я людини. Так, наприклад, депресія збільшує ризик проблем зі здоров'ям, особливо діабету, хвороб серця та інсульту. Аналогічно наявність хронічних захворювань може збільшити ризик психічних захворювань.

👉 Що спричиняє психічні захворювання?

Немає єдиної причини виникнення психічних захворювань. Є низка факторів ризику розвитку психічних захворювань:

- 📌 генетичні фактори;
- 📌 низький рівень освіти;
- 📌 вживання алкоголю та наркотиків;
- 📌 нездоровий режим харчування;
- 📌 ожиріння та інші метаболічні ризики;
- 📌 хронічні захворювання;
- 📌 зниження вітаміну D;
- 📌 незадоволення власним тілом;
- 📌 порушення сну;
- 📌 соціальне насильство та жорстокість;
- 📌 емоційне, фізичне насильство та зневага;
- 📌 вживання психоактивних речовин матір'ю під час вагітності;
- 📌 цькування, булінг;
- 📌 насильство з боку інтимного партнера;
- 📌 статус військового ветерана;
- 📌 раптова втрата близької людини;
- 📌 напружена робота/втрата роботи та безробіття;
- 📌 приналежність до етнічності меншин;

📌 кліматична криза, забруднення довкілля;

📌 погана якість інфраструктури;

📌 незадовільний доступ до послуг;

📌 несправедливість, дискримінація і соціальне відчуження;

📌 соціальна, економічна та гендерна нерівність;

📌 війна та ВПО;

📌 ускладнення стану здоров'я.

👉 Як підтримати психічне здоров'я?

📌 Регулярно займайтеся спортом. Усього 30 хвилин ходьби або занять фізичними вправами щодня допоможуть підняти настрій та покращити здоров'я. Дослідження свідчать, що фізична активність зменшує симптоми тривоги та депресії. Регулярна фізична активність також запобігає неінфекційним захворюванням, таким як хвороби серця, ожиріння, діабет і деякі види раку.

📌 Їжте здорову їжу та уникайте зневоднення. Збалансоване харчування та достатня кількість води можуть покращити ваш стан та концентрацію протягом дня.

📌 Дбайте про сон. Дотримуйтеся графіка та переконайтеся, що ви спите достатньо. Синє світло від пристроїв та екранів може ускладнити засинання, тому зменште вплив синього світла від телефону чи комп'ютера перед сном.

📌 Спробуйте заняття з релаксації. Вивчіть програми для розслаблення або оздоровлення, які можуть включати медитацію, м'язову релаксацію або дихальні вправи. Заплануйте регулярний час для цих та інших корисних занять, які

вам подобаються, наприклад, ведення щоденника.

📌 Визначте цілі та пріоритети. Вирішіть, що потрібно зробити зараз, а що може зачекати. Навчіться говорити "ні" новим завданням, якщо ви починаєте відчувати, що берете на себе занадто багато. Намагайтеся пам'ятати про те, чого ви досягли наприкінці дня, а не про те, чого ви не змогли зробити.

📌 Практикуйте подяку. Нагадуйте собі щодня про конкретні речі, за які ви вдячні. Запишіть їх увечері або прокрутіть у голові.

📌 Зосередьтеся на позитиві. Виявіть та киньте виклик своїм негативним і марним думкам.

📌 Залишайтеся на зв'язку. Зверніться до своїх друзів або членів сім'ї, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу.

😞 **Коли звернутися по професійну допомогу?**

Зверніться по професійну допомогу, якщо ви відчуваєте серйозні або тривожні симптоми, які тривають 2 тижні або більше, такі як:

- 📌 проблеми зі сном;
- 📌 порушення апетиту, що призводить до небажаних змін маси тіла;
- 📌 труднощі з концентрацією уваги;
- 📌 втрата інтересу до речей, які вам зазвичай приносять задоволення;
- 📌 нездатність виконувати звичайні повсякденні функції та обов'язки;
- 📌 постійне відчуття втоми та втрати енергії;
- 📌 думки про смерть чи самогубство.

Не чекайте, поки ваші симптоми стануть непереборними, поговоріть про свої побоювання з лікарем, який за необхідності може скерувати вас до фахівця в сфері психічного здоров'я.