

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

**1. Слова мають значення.** Вони можуть як нашкодити, так і підтримати людину. «Шизофренік», «псих» можуть бути замінені на вислів «людина із психічною хворобою». Такі вислови, як «Ти впорася, ти все подолаєш», чи «Просто розслабся» можуть, іноді завдати більше шкоди, ніж допомогти. Замість цього ви можете запропонувати свою підтримку та сказати: «Мені дуже шкода, що ти погано почуваєшся» або краще запитати, 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. Набуття нових знань:** знання фактів та руйнування міфів про психічні захворювання може стати відмінним способом позбутися від стигми. Допомога в подоланні стигми щодо психічних захворювань здатна допомогти людям шукати необхідну їм допомогу і домогтися позитивних змін. Бо стигма – це найбільша перешкода для будь-кого, хто страждає на психічне захворювання для звернення по медичну допомогу.

**4. Розпізнавання ознак стресу.** Стресори, пов'язані з пандемією, по-різному впливають на людей. Психологічний стан може суттєво погіршитися (наприклад, почуття неспокою), а також можуть бути скарги на погане фізичне самопочуття (поганий сон). 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.

**5. 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.

**6. Проявляйте турботу до інших** (особливо, тих, хто має проблеми із психічним здоров'ям, людей похилого віку, дітей). Саме вони, ймовірно, мають та матимуть у майбутньому більш серйозні наслідки від COVID-19. Дайте їм

можливість висловити свої побоювання з приводу спалаху хвороби, запевнити їх і дати їм зрозуміти, що вони можуть розраховувати на вас. Якщо ваша дитина засмучена або налякана, поговоріть з нею про те, як впоратися зі своїми почуттями. Намагайтеся бути хорошим слухачем і питати, чим ви можете допомогти. Це може стати першим кроком до одужання.

**7. Допоможіть близькій людині отримати професійну допомогу, якщо це потрібно.**

Джерело: [https://kcpnc.kyiv.ua/ua/novyny/poradi-shcho-dopomozhut-zberegiti-psikhichne-zdorovya?fbclid=IwAR3kyRAyP8b8YP\\_IEL1A53PiOC1G3znjWOgVaie6ySgMQpPpgrw4j1OhVjg](https://kcpnc.kyiv.ua/ua/novyny/poradi-shcho-dopomozhut-zberegiti-psikhichne-zdorovya?fbclid=IwAR3kyRAyP8b8YP_IEL1A53PiOC1G3znjWOgVaie6ySgMQpPpgrw4j1OhVjg)