



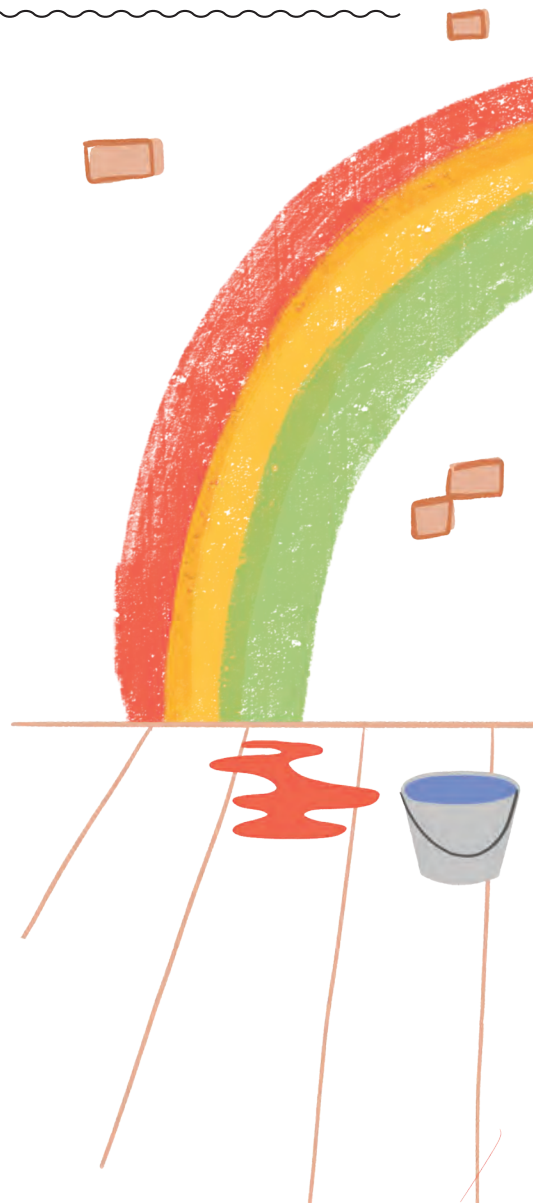
ЯК СПРАВИ?

На запитання «Як справи?» ви зазвичай відповідаєте: «нормально», «чудово!» чи «непогано». Досить часто так воно і є — і це класно. Але як щодо тих випадків, коли насправді не все гаразд? Ви кажете про це чи приховуєте справжній стан речей?

Якщо все гаразд, то відповідь «усе добре» правдива, але якщо це не так і у вас проблеми, але ви не ділитеся ними чи притлумлюєте свої справжні почуття, то така поведінка не надто доцільна. Всі ми маємо пам'ятати, що **БУТИ НЕ В НОРМІ — ЦІЛКОМ НОРМАЛЬНО**. НЕ нормально — приховувати свої тривоги та не дбати про своє ментальне, або психічне здоров'я.

ЩО МИ МАЄМО НА УВАЗІ, КОЛИ ГОВОРИМО ПРО ДУШЕВНИЙ СТАН?

Задумуючись над тим, як дбати про своє тіло, доречно буде поміркувати й над тим, що відбувається в наших головах. Психічне здоров'я зазвичай означає здатність думати, відчувати та реагувати так, щоб нормально спілкуватися з іншими людьми та жити здоровим і загалом щасливим життям.



Важливо пам'ятати, що душевний стан, як і фізичний, є невід'ємною частиною **КОЖНОГО** з нас, і час від часу буває важко дати йому лад. Це — **НОРМАЛЬНО**, це — частина людського буття. Незалежно від свого життєвого досвіду потрібно вивчати, думати та розмовляти про своє ментальне здоров'я. Ви не самотні й не повинні соромитися або ніяковіти від того, що стикнулися з проблемами або страждаєте через свій душевний стан.

У цій книзі ми розглянемо складнощі, пов'язані з душевним станом, з якими кожен може стикнутися, зокрема стрес, тривожність, проблеми з відчуттям свого тіла, а також розлади харчової поведінки. Ми поміркуємо над причинами виникнення цих проблем і спробуємо визначити, як слід дбати про себе, щоб вони вас не пригнічували.

Тож розпочнімо!

КОРИСНА ПОРАДА

Читаючи цю книгу, тримайте біля себе **ЗОШИТ** чи **БЛОКНОТ** і занотовуйте свої думки, ідеї, відчуття та запитання, які у вас можуть виникнути.

ЩО СПРИЧИНЯЄ ПРОБЛЕМИ З МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ?

Оскільки всі ми дуже різні, однозначної відповіді на це запитання просто не існує. Але можна сказати, що багато людей, які зазнають проблем, цілком вірогідно могли стикатися із ситуаціями, подіями або змінами, через які їм було важче давати лад із життєвими злетами і падіннями.



МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ ТА ТРИГЕРИ*

Існує багато чинників, що можуть спричиняти проблеми із психічним здоров'ям, і в кожній людині вони різні. Ось лише деякі з них:

САМОТНІСТЬ УПРОДОВЖ
ТРИВАЛОГО ЧАСУ

ВТРАТА ЛЮДИНИ,
ЯКУ ЛЮБИЛИ



ЦЬКУВАННЯ ЧИ ОСУД

ЗНИЖЕННЯ САМООЦІНКИ
ВНАСЛІДОК ОБРАЗЛИВИХ
КОМЕНТАРІВ



ФІЗИЧНА ЧИ ЕМОЦІЙНА
КРИВДА



ПЕРЕХІД ДО
НОВОЇ ШКОЛИ



РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

РОЗВИТОК
ПСИХІЧНОЇ ХВОРОБИ
АБО ПРОБЛЕМ ЗІ
ЗДОРОВ'ЯМ



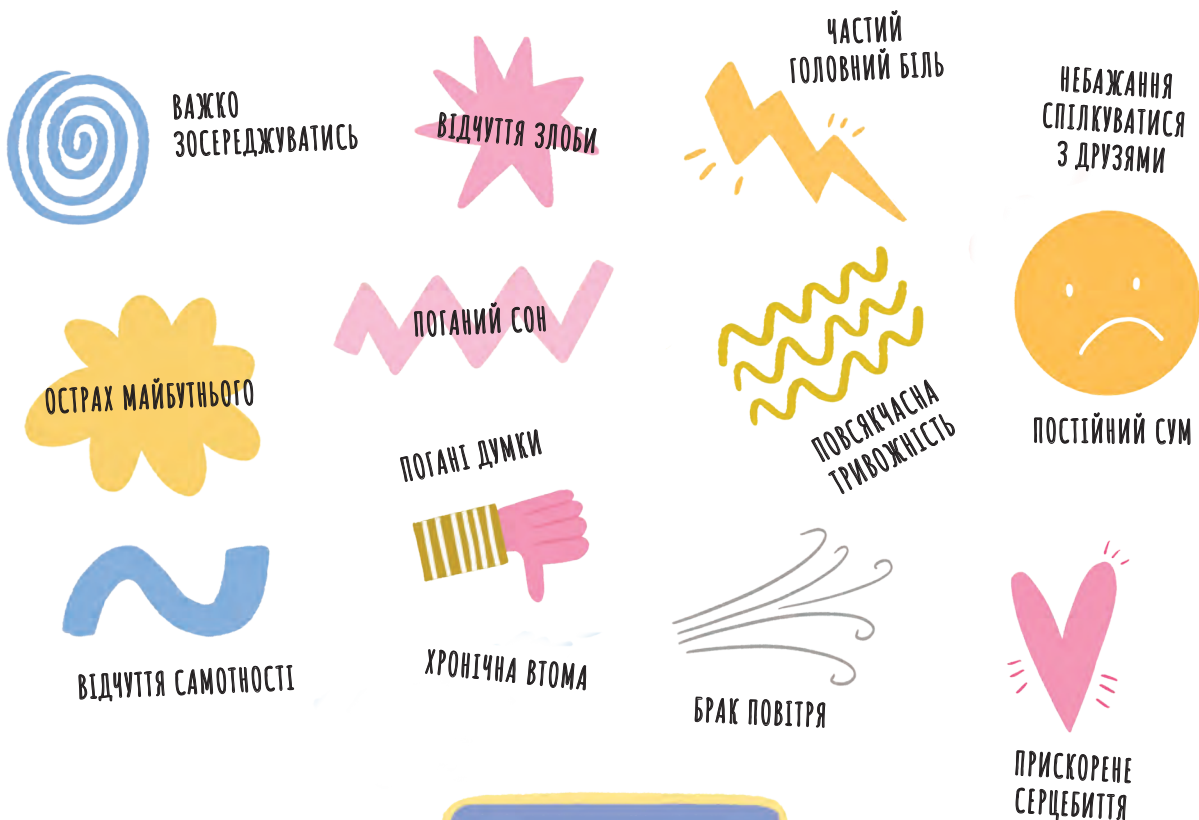
НУЖДЕННІСТЬ

У такі часи контролювати свій стан і відчуття особливо важливо. Також важливо якомога раніше звернутися по допомогу, а не чекати, доки проблеми накриють з головою.

* У психології тригерами заведено називати певні стимули, здатні викликати у людини неконтрольовану реакцію, як-от агресію, паніку, страх, болісні спогади тощо.

СИГНАЛИ ТА ОЗНАКИ

Ваше тіло та розум часто надсилають сигнали у разі порушення душевного стану. Ось деякі, що свідчать про те, що вам складно впоратися із ситуацією:



КОРИСНА ПОРАДА

Заведіть щоденник самопочуття — він допоможе слідкувати за своїм душевним станом. Наприкінці кожного дня спробуйте записувати в нього свої **ДУМКИ, ВІДЧУТТЯ** та **ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ**. Пам'ятайте: якщо ви постійно пригнічені, настав час поговорити з дорослою людиною, якій ви довіряєте.

ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ

Самопіклування — це про те, щоб приділяти собі час та робити щось хороше й приємне, підтримуючи та зміцнюючи таким чином своє ментальне та фізичне здоров'я.

Існує безліч способів попрактикуватися в піклуванні про себе. Не обов'язково бути гуру йоги чи творчим генієм — важливо знайти те, що підходить саме вам. Можливо, ви навіть виявите, що деякі речі, які вже є частиною вашої щоденної рутини, мають неабияке значення для піклування про себе. Але якщо вам потрібне натхнення, ось деякі заняття, які можна спробувати:

- Ведення щоденника
- Дозвілля з домашніми улюбленцями
- Прогулянки з друзями
- Медитація
- Йога
- Велопогулянки
- Читання
- Гра на музичних інструментах
- Танці
- Футбол з друзями
- Перегляд фільмів
- Слухання музики
- Волонтерство
- Вирощування рослин

Окрім дозвілля та хобі, є деякі речі, які BCI ми можемо і повинні робити, щоб краще піклуватись про себе, наприклад:

- Фізична активність
- Правильне та здорове харчування
- Здоровий сон
- Вимкнення соціальних мереж перед сном
- Спілкування з людьми, які піклуються про вас і позитивно впливають на ваше самопочуття
- Добрі вчинки для інших
- Віднайдення ритуалів, які допомагають вам добре почуватися
- Щоденний час для розслаблення тіла й розуму

ЗУПИНІТЬСЯ,
ПОМІРКУЙТЕ ТА
ПРОАНАЛІЗУЙТЕ

Ви вже маєте які-небудь способи піклування про себе? Які з них найкраще працюють для вас? Чи є якісь види діяльності, які ви хотіли б спробувати?

ПРАКТИКА: **СУПЕРСИЛИ**

ЩОБ МАКСИМАЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ НАШ ПОТЕНЦІАЛ І ЗАЛИШАТИСЯ ПОЗИТИВНИМИ, НЕОБХІДНО РОЗВИВАТИ НАШІ СИЛЬНІ СТОРОНИ, А ТАКОЖ ЗАСТОСОВУВАТИ СТРАТЕГІЇ ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ. ЦЕ ДОПОМОЖЕ НАМ КРАЩЕ ВПОРАТИСЯ, ЯКЩО СПРАВИ РАПТОМ ПІДУТЬ ШКЕРЕБЕРТЬ.

1. Приділіть кілька хвилин роздумам про свої сильні сторони та те, що вам вдається найкраще. Можна попросити про допомогу друзів та членів сім'ї.



2. Запишіть ці позитивні пункти, щоб ви могли використовувати їх у майбутньому як нагадування про те, наскільки ви чудові.



3. Поміркуйте, як кожна з цих сильних сторін може допомогти вам зміцнити ваше самопочуття та ефективніше долати труднощі.



4. Якщо вам комфортно, обговоріть свої ідеї з другом або дорослим, якому довіряєте. Такий обмін думками нерідко допомагає навчитися чогось одне у одного.



ЕМОЦІЇ ТА МОЗОК

Мозок — це найскладніша та найтаємничіша частина нашого тіла. Це вбудований суперкомп'ютер, який збирає, обробляє та надсилає інформацію іншим органам. Також мозок визначає, як ми поведимось і що говоримо, та контролює наш складний розумовий процес, а також ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ.

СИЛА ЕМОЦІЙ

Завдяки емоціям ми реагуємо на різні ситуації. Наприклад, через ЗЛІСТЬ наше серце починає битися частіше, а відчуття ЩАСТЯ спонукає всміхатися. Одна з ключових ділянок нашого мозку, яка відповідає за прояв, визначення та контролювання реакцій тіла на різні емоції, називається лімбічною системою. Вона складається з різних структур, а осередком обробки емоцій є амігдала — мигдалеподібне тіло, яке приймає вхідні сигнали від інших функціональних елементів мозку, таких як пам'ять та увага.

ДЕЯКІ ФАКТИ ПРО ХІМІЮ

Контроль емоцій реалізується на рівні хімічних реакцій, які відбуваються в мозку. Ваш мозок сам визначає, як реагувати на різні речі, і може швидко змінювати ваш настрій. Наприклад, якщо ви опинилися в небезпеці, ваш мозок вивільняє гормони стресу, які примушують вас реагувати швидше, а також наповнює ваш організм адреналіном. Таку реакцію ми називаємо **«БИЙ АБО БІЖИ»**. Коли небезпека минає, мозок надсилає відповідний сигнал і заспокійливі хімічні речовини пригнічують реакцію ділянок мозку, які спричинили відчуття страху.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

НАШ МОЗОК ЧЕРЕЗ БЕЗЛІЧ ЗВИВИН ВИГЛЯДАЄ ДОСТОТУ ЯК ЯДРО ВОЛОСЬКОГО ГОРІХА, АЛЕ ЯКЩО ЙОГО ПОВНІСТЮ РОЗРІВНЯТИ, ВІН ЗАЙНЯВ БИ ПЛОЩИНУ, ЯКА ДОРІВНЮЄ ЧОТИРЬОМ АРКУШАМ ПАПЕРУ ФОРМАТУ А4. ДИВОВИЖНО!

ХІМІКАТИ ЩАСТЯ

Серотонін, відомий також як «гормон щастя», сприяє хорошему самопочуттю та формує відчуття щастя. Проте іноді мозок продукує забагато гормонів стресу та недостатню кількість серотоніну, що може стати причиною депресії та смутку. У таких випадках лікарі можуть призначати медикаменти, які називають антидепресантами. Але ми самі можемо вжити заходів і скористатись природними засобами, що допоможуть підвищити рівень серотоніну, наприклад:

- Регулярно виконувати фізичні вправи
- Частіше бути на природі
- Вживати продукти, багаті на жирні кислоти омега-3, зокрема яйця, рибу, шпинат, горіхи та насіння
- Перед сном можна капнути на подушку кілька крапель лавандової ефірної олії
- Практикувати йогу, медитацію та ментальні практики
- Частіше нагадувати собі про щасливі часи
- Досягати поставлених перед собою цілей
- Час від часу робити щось нове чи незвичне



**ЗУПИНІТЬСЯ,
ПОМІРКУЙТЕ ТА
ПРОАНАЛІЗУЙТЕ**

Що із зазначеного вище переліку ви б обрали, щоб збільшити рівень «гормону щастя»?

У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ — ЗДОРОВИЙ ДУХ

Відомо, що наше тіло й розум взаємопов'язані, тож мати здорове тіло так само важливо, як і піклуватися про душевний стан. Якщо ми дбатимемо про своє тіло, то почуватимемося краще і наш мозок вироблятиме більше гормонів гарного самопочуття, завдяки яким ми будемо щасливі щодня.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Фізичні вправи відіграють важливу роль у нашому самопочутті та діяльності. І не обов'язково займатися саме спортом — ви можете почуватися щасливішими й на прогулянці в парку або від уроків у танцкласі. Секрет у тім, щоб знайти заняття, які найбільше до душі саме вам і які мотивують вас найкраще. **ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВСІ МИ ОТРИМУЄМО ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД РІЗНИХ РЕЧЕЙ — І ЦЕ НОРМАЛЬНО.** Важливо не розглядати фізичні вправи як покарання: вони призначені для того, щоб дарувати радість і насолоду.



**НАВІТЬ 30-ХВИЛИННА
ПРОГУЛЯНКА П'ЯТЬ РАЗІВ
НА ТИЖДЕНЬ ЗБАДЬОРИТЬ
ВАШЕ ТІЛО ТА РОЗУМ.**



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Збалансована дієта допоможе підтримувати ваш організм у гарному фізичному та ментальному стані. Ось кілька ключових порад:

- Намагайтеся щодня з'їдати п'ять порцій фруктів та овочів. Під словом «порція» ми розуміємо кількість їжі, які вміщається у вашій долоні.
- Також вашому тілу потрібні білки, вуглеводи, вода, клітковина, мінерали та жири.
- Сіль і цукор не належать до здорової їжі, але повністю виключати їх зі свого раціону також не варто. Головний принцип здорового харчування — це помірність у всьому.



КОРИСНА ПОРАДА

Щоб вписати фізичну активність у ваш розклад шкільних занять, домашніх завдань і хобі, спробуйте скласти власний графік щоденної діяльності і знайти баланс між вправами середньої (як-от біг підтюпцем) і високої (футбол чи гімнастика) інтенсивності.

ПРАКТИКА:

ОРАНЖЕВІ СЕГМЕНТИ

СПРОБУЙТЕ ЗАПИСАТИ ДЕЯКІ СВОЇ ДІЇ ТА ПОМІРКУЙТЕ НАД НОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.

1. На аркуші паперу намалуйте десять сегментів з оранжевим контуром.
2. У п'ять сегментів впишіть по одній вправі, які ви виконуєте зараз, щоб підтримати здоров'я (фізичне та ментальне).
3. Потім візьміть різнокольорові ручки та в сегменти, що залишилися, впишіть вправи, які ви зараз не виконуєте, але хотіли б (важливо, щоб вони були реалістичними), щоб підтримувати своє фізичне та ментальне здоров'я. Чому б не знайти час для деяких із них?