

Психологічна служба інформує та підтримує

Про день психічного здоров'я

10 жовтня – день психічного здоров'я. Символічно, що саме в цей день ворог випробовував нас на витримку, сіючи паніку та тривогу.

Пам'ятайте про те, що при всі труднощі, важливо дбати про себе, свій психічний стан, аби мати сили боротися далі. Розглянемо прості, але дієві кроки, що допоможуть пройти крізь труднощі та зберегти психічне здоров'я.

Опитувальник, за допомогою якого можна перевірити стан Вашого психічного здоров'я mh4u.in.ua/test/yak-vashe-psyhichne-zdorovya/

Якщо вам потрібна допомога фахівців, тут ви зможете знайти контакти гарячих ліній mh4u.in.ua/phones/

За потреби, звертайтеся за допомогою, як і раніше, за електронною адресою: annainred@gmail.com або у особисті повідомлення на сторінці Психологічної служби ДДТУ у соціальній мережі Meta Facebook.

За матеріалами сайту «Психічне здоров'я для України».

ЯК ПРОЙТИ КРІЗЬ ТРУДНОЩІ І ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



**ФОКУСУЙТЕСЬ НА ТОМУ,
ЩО МОЖЕТЕ КОНТРОЛЮВАТИ.**


Плануйте повсякденні справи
та дотримуйтесь плану,
приймайте маленькі рішення.





ЗМЕНШІТЬ ПОТІК НОВИН.


Коли відчуваєте, що інформаційне поле негативно впливає на ваш стан, вимикайте телевізор та обмежуйте користування соціальними мережами.



ЗРОБІТЬ СВІЙ ВНЕСОК У ХОРОШІ СПРАВИ.


Знайдіть спосіб допомогти тим, хто цього потребує. Якщо не маєте ресурсу для великої діяльності – сконцентруйтеся на своєму оточенні. Зробіть комплімент другу або принесіть каву для колеги. Це допоможе впоратись із негативом ситуації.






**ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ
ЛЮДЬМИ У ВАШІЙ ГРОМАДІ ЧИ РОДИНІ.**


Під час значних криз підтримка
людей, які проживають ту ж
ситуацію, допоможе вам впоратись
із труднощами.



ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ ВІДЧУВАТИ.

Це нормально – бути сумним,
розчарованим. Якщо вам це
потрібно – дозвольте собі
поплакати. Вираження, а не
консервація, негативних емоцій
дозволить вам почуватися краще.





**ОБЛАШТУЙТЕ КОМФОРТНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ.**

Оточіть себе речами, які
допомагають почуватися добре.
Це включає ваші улюблені
фільми, смачну їжу
чи приємне хобі.

