

Семінар-практикум

Ментальне здоров'я школяра.

Ти як?

**Ментальне здоров'я
– це невід'ємна
частина нашого
психологічного
благополуччя,
повноцінного та
щасливого життя.**



ПОНЯТТЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує власні творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити конструктивний внесок у суспільне життя.



Значення ментального здоров'я

Ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух і психіку людини з соціальним простором її існування.

Ментальне здоров'я кожного з нас є дуже важливим чинником успішного розвитку суспільства.



Поняття ментально здорової людини

1. Може розрізняти власні емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати.
2. Здатна спілкуватися та будувати конструктивні стосунки з іншими.
3. Розвивається та навчається.
4. Позитивно оцінює себе, приймає та поважає себе.
5. Приймає власні відповідальні рішення, виявляє послідовність.
6. Спроможна нормально адаптуватися до нових умов життєдіяльності.
7. Може розв'язувати власні проблеми та допомагати іншим.



Маркери ментального здоров'я людини

1. Легко адаптується до соціального середовища та його змін.
2. Зберігає почуття гідності, може приймати рішення без зайвого тиску.
3. Прагне вирішувати проблеми соціального значення, може привертати до них увагу інших.
4. Проявляє креативність під час розв'язання соціальних проблем.
5. Прагне до саморозвитку в соціальному та економічному напрямках.
6. Готова себе змінювати та вдосконалювати, дисциплінувати та навчатися.



Здатність отримувати задоволення від життя — основна риса ментально здорової людини

Щоб отримувати задоволення від життя потрібно:

- 1) своєчасно задовольняти актуальні життєві потреби;
- 2) мати соціальну підтримку (тих, хто здатні тебе вислухати та зрозуміти);
- 3) мати можливість виходу (каналізацію) негативних емоцій;
- 4) знаходитися у передбачуваному середовищі;
- 5) бути спроможним контролювати власний життєвий простір.



Ментальне здоров'я школяра значною мірою залежить від того, наскільки він відчуває власну безпеку, підтримку інших, має спроможність контролювати свій життєвий простір.

Важливі відносини з іншими людьми, з якими від здійснює спільну діяльність (навчається, грає тощо).

Ментальні розлади людини

Чинники ризику розвитку багатьох ментальних розладів значною мірою пов'язані із соціальним оточенням.

Соціальні детермінанти ментального здоров'я – це умови, в яких люди народжуються, навчаються, працюють та старіють. Вони є ключовою причиною відмінностей стану здоров'я людей у різних країнах світу.



Як зрозуміти, що виникли проблеми з ментальним здоров'ям?

1. Фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла).
2. Емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби).
3. Пізнавальні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні/хибні переконання).
4. Поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції).
5. Перцептивні (наприклад, людині здається, що вона бачить або чує те, чого не помічають інші).



Чинники підтримки метального здоров'я

1. Розвиток емоційного інтелекту: сприйняття та розуміння власних емоцій, що допомагає вправніше керувати своїми емоційними станами.
2. Організація здорової атмосфери у родині.
3. Соціальна підтримка незахищених верств населення.
4. Локальні програми з підтримання психічного здоров'я — у навчальному закладі.



Індивідуальні чинники підтримки ментального здоров'я

1. Дбати про режим сну.
2. Уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати.
3. Збалансовано харчуватися та проявляти фізичну активність – іноді достатньо активізувати організм і налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.



Індивідуальні чинники підтримки ментального здоров'я

4. Покращити власні побутові умови, а при можливості — умови проживання.

5. Позбутись шкідливих звичок.

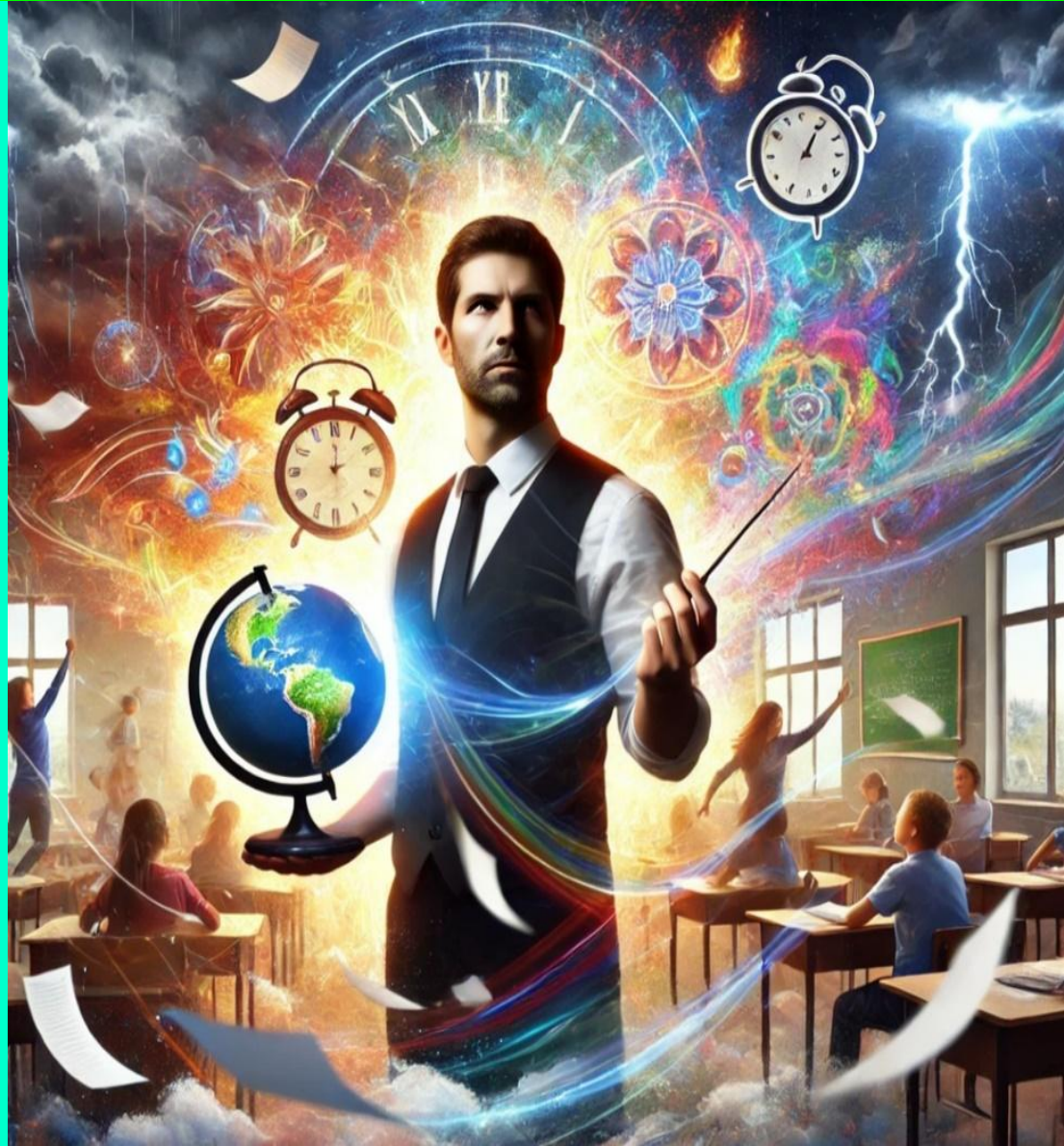


Індивідуальні чинники підтримки ментального здоров'я

6. Формувати здорові звички як у себе, так й у тих, хто поряд.

7. Встановлювати соціальні зв'язки та взаємодіяти з іншими: з родиною, друзями, сусідами тощо.

8. Долучатися до допомоги іншим, які її потребують.



**Підтримуємо один одного й
буде все добре!**