

# 10 КРОКІВ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я - СТАН ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО - ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ, ОСНОВУ ЯКОГО СКЛАДАЄ ВІДЧУТТЯ ДУШЕВНОГО КОМФОРТУ, ЯКЕ ЗАБЕЗПЕЧУЄ АДЕКВАТНУ ПОВЕДІНКОВУ РЕАКЦІЮ.

ТАКИЙ СТАН ОБУМОВЛЕНИЙ ЯК БІОЛОГІЧНИМИ, ТАК І СОЦІАЛЬНИМИ ПОТРЕБАМИ, А ТАКОЖ МОЖЛИВОСТЯМИ ЇХ ЗАДОВОЛЕННЯ.

1. Повірити, що у Вас може бути нове і краще майбутнє
2. Вірити, що можете туди потрапити - для цього робити лише один маленький крок на день
3. Дозволити собі відчувати різні емоції
4. Не осуджувати себе за те, що сталося в минулому
5. Знати свої тригери
6. Мати план, щоб вчасно справлятися зі своїми тригерами
7. Кинути виклик негативному мисленню, яке руйнує
8. Шукати здорові і надихаючі приклади для підтримки
9. Прийняти себе (це робиться крок за кроком)
10. **ПІКЛУВАТИСЬ ПРО СЕБЕ**

**Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані.**

# Техніки опанування емоцій

## від психологині Ксенії Чубової

**В усіх людей буває різний настрій. Ми використовуємо кольори для того, щоб описати настрій людини.**



**блакитний** – стан, коли треба трошки відпочити. Так буває, коли ми хворіємо, втомилися чи нам нудно. Тоді ми рухаємося повільно, нічого не хочемо робити.



**зелений** – ми можемо активно рухатися, працювати, вчитися, йти вперед. Ми готові дізнаватися про нове, подорожувати, грати. Ми щасливі, спокійні, уважні.



**жовтий** – УВАГА, ОБЕРЕЖНО!  
Нам важливо бути обережними, коли ми засмучені, хвилюємось, здивовані – ми втрачаємо контроль над своєю поведінкою. Ось-ось може щось статися. Тому треба бути обережними.



**червоний** – СТОП! Іноді ми відчуваємо сильні емоції: жах, гнів, образу. Дуже важко стримуватись, контролювати себе. Потрібно зупинитись, як на світлофорі.

**ГРА — ЦЕ ЩЕ ОДИН СПОСІБ ДОПОМОГТИ!**



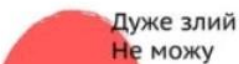
Втомився  
Сумно  
Нудно  
Немає сил  
Хочу спати  
Захворів



Повний сил  
Готовий працювати  
Добре себе  
почуваю  
Веселий



Здивований  
Переляк



Дуже злий  
Не могу

**СТВОРІТЬ РАЗОМ ІЗ ДИТИНОЮ МЕНЮ ЕМОЦІЙ.**

Це допоможе контролювати, в зоні яких емоцій ви перебуваєте тут і зараз. А також ефективно виходити з цієї зони.

**Наприклад: «коли я в червоній зоні я можу: випити води, покричати в пакетик, побити подушку, пожмакати антистрес»**

У такий спосіб дорослий зможе



**ЯК ПІДТРИМАТИ  
ПСИХОЛОГІЧНЕ  
ЗДОРОВ'Я**

