



За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Психологічно здорова людина – це людина, яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті.

Вона має насагу розвиватися та допомагати іншим це. Попри труднощі життєвого шляху, має сили до адаптації та гнучкості сприйняття. Гармонія і баланс – одні з найважливіших критеріїв психологічного здоров'я людини. Але ми маємо пам'ятати, що гармонія з зовнішнім світом та життям починається з гармонії зі самим собою. Коли ми здатні чути власні потреби та бажання, а також шукати та знаходити шляхи їх вирішення.

ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я

ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ДОРОВ'Я?

Написав OESandurska

Понеділок, 07 серпня 2023, 12:07 - Останнє оновлення Понеділок, 07 серпня 2023, 12:58

- **Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я».** Як що людина втрачає відчуття самоідентифікації, сприймає себе не цілісно, не має усвідомлення життя, як єдиного процесу, а лише фрагментарні події – це привід звернути увагу на своє психічне здоров'я.
- **Постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях.** Якщо людина потрапляє в однакові ситуації, які виводять її з зони комфорту, то має бути чіткий план дій, де б вона почувала себе максимально захищеною.
- **Критичне ставлення до себе і своєї діяльності.** Здатність до аналізу свого життя, своїх дій, докладених зусиль для досягнення певної мети чи цілі. Вміння вибудовувати для себе алгоритми дій та поведінки.
- **Адекватність психічних реакцій впливу середовища.** Коли реакція людини відповідає силі й глибині зовнішнього чинника.
- **Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм.** Якщо людина намагається себе поводити, протестуючи загальноприйнятим нормам, це говорить про порушення психічного здоров'я (до прикладу, закидати ноги на стіл в громадських місцях).
- **Планування власної життєдіяльності та її реалізації.** Планування свого режиму дня, роботи та мати сили й ресурс дотримуватися цього графіку.
- **Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.** Гнучкість психіки людини говорить про її ресурсність та адаптивні можливості.

Одним з найвагоміших чинників, який руйнує психічне здоров'я є стрес.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники, зміну соціального середовища чи травматичні події. Чому саме захисна? Завдяки відчуттю стресу наш організм здатен адаптуватися до змін та долати певні складнощі, до того ж в умовах стресу людина здатна залучити резерви свого потенціалу.

Але в цьому випадку ми говоримо про так званий «хороший стрес», який допомагає нам. Тривалість такого стресу може бути до 4 тижнів. Якщо протягом цього часу не вдається врівноважити свій психологічний стан, тоді ми говоримо про перехід в хронічну стадію, яка може бути спровокована тривалістю чи глибиною емоційного впливу. Наші

ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ДОРОВ'Я?

Написав OESandurska

Понеділок, 07 серпня 2023, 12:07 - Останнє оновлення Понеділок, 07 серпня 2023, 12:58

повсякденні хвилювання, про роботу чи стосунки, де є певна ситуація, яка спричиняє тривожні відчуття, призводять до еустресу (хорошого стресу), а от якщо ми знаходимося в деструктивних стосунках з партнером чи в нездоровій психологічній атмосфері на роботі, то тут вже йдеться про хронічний стрес.

До симптомів хронічного стресу належать:

- головні болі;
- безсоння;
- депресія;
- надмірний голод або переїдання (розлади харчової поведінки);
- прискорене серцебиття (тахікардія);
- підвищений тиск (артеріальна гіпертензія);
- больові відчуття в тілі (через постійну надмірну напругу в м'язах);
- підвищення рівня глюкози крові;

Навчитися керувати стресом та покращити свій стан людина може як з допомогою спеціаліста (сімейного лікаря, психолога, психотерапевта) так і додатково зробити самостійні кроки.

Варто усвідомлювати, що відповідальність за своє життя кожен несе самостійно, а отже робити кроки для подолання стресу ми маємо власноруч.

Що може допомогти повернути своє спокійне життя?

1. [Фізична активність](#) допомагає перемикнути увагу та змістити фокус з хвилювання на життя яке проходить повз нас, поки ми хвилюємось. Особливо важливо, коли ми починаємо це робити систематично, адже це ще й допомагає поновити контроль за своїм життям, а отже відчути свій власний вплив на психічний стан.
2. Чітке планування свого розпорядку дня допоможе нам уникнути додаткової тривоги все встигнути та почувати себе комфортно.
3. Важливу роль відіграє здорове, [збалансоване харчування](#). Вживання щоденно 5 порцій овочів та фруктів. Адже порушення роботи шлунково-кишкового тракту призводить до тривожних розладів. Більш детально про здорове харчування можна ознайомитися за посиланням.
4. Надважливо для подолання стресу є [відмова від куріння](#) та вживання алкоголю. Адже думка, що це дає змогу розслабитися є хибною. На додаток, це

ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ДОРОВ'Я?

Написав OESandurska

Понеділок, 07 серпня 2023, 12:07 - Останнє оновлення Понеділок, 07 серпня 2023, 12:58

навпаки погіршує психологічний стан, тому що наслідками сп'яніння є посилення тривоги і стресу. Так само і куріння, яке спричиняє ілюзійне враження подолання проблеми. Водночас тривожний стан навпаки підсилюється та відбувається накопичення емоцій.

Коли ми знаходимося в тяжкому емоційному стані, важливою є підтримка друзів та рідних. Якщо відчуваєте, що вам потрібна допомога, треба обов'язково про це говорити. Адже кожна людина хоча б раз за своє життя була в стані стресу, а отже всім знайомі ці почуття. Тож не бійтеся попроси про допомогу. Здоровий сон (не менше 7 годин) запорука здорового та продуктивного дня! А як ми знаємо, психічно здорова людина – це ще й продуктивна людина, тому важливо відновлювати свої сили та піклуватися про режим.

За матеріалами Центру громадського здоров'я МОЗ України