

# Зміцнюй своє психічне здоров'я

## 6 порад, які допоможуть вам почуватися добре

**Ми всі хочемо почуватись добре:**

- Загалом у нашому житті
- З самими собою

Тоді ми відчуваємо задоволення від життя.

Кожному для цього потрібно щось своє.

**Здоров'я - це важливо.**

Здоров'я включає в себе тіло і психіку. Під психікою ми маємо на увазі все, що ми відчуваємо і думаємо.

**Чи відчуваєш ти себе фізично та психічно здоровим?**

Ти відчуваєш себе добре, коли:

- Ти можеш використовувати свої здібності.
- Ти можеш добре працювати.
- Ти можеш долати складні ситуації.
- Ти можеш краще справлятися зі стресом.

Кожна людина може поліпшити своє здоров'я.

**Ось як твоє тіло залишається здоровим**

- Ти чистиш зуби.
- Можливо, ти правильно харчуєшся.
- Робиш достатньо фізичних вправ.
- І ходиш до лікаря на обстеження.

**Ось як твоя психіка залишиться здоровою**

Ти також можеш привести свою психіку в порядок у важкі часи. Можливо, у тебе стрес. Або тебе щось лякає. Якщо ти знаєш, що можеш зробити, це допоможе тобі у важкі моменти.

**Тут ти знайдеш 6 порад**

Поради показують тобі, як можна зміцнити свою психіку. Спробуй ці поради на собі.

Подумай над порадами. Обговори ці поради з іншими людьми. Тоді ви зможете обмінятися ідеями та досвідом.

Ми бажаємо тобі успіхів і приємного проведення часу.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**femmesTISCHE**  
**männerTISCHE**

# Спілкування з іншими людьми

## Говори з іншими, коли тобі добре чи сумно

- Коли ти говориш з іншими про свої проблеми, вони вже не здаються тобі такими складними та безвихідними
- Якщо ти щасливий і говориш про це з іншими, твоя радість стає ще більшою.

Людина сприймає тебе всерйоз і розуміє тебе? Тоді після цього ти відчуєш себе легше. Це може допомогти тобі краще зрозуміти, що ти відчуваєш. І ти зможеш краще справлятися зі своїми почуттями.

## Ці питання ти можеш задати собі

- З ким ти розмовляєш, коли тобі радісно чи сумно?
- Коли ти востаннє запитував кого-небудь, як у нього справи? Наприклад, хорошого друга або когось із твоєї родини?
- Тебе щось турбує? Твої думки ходять по колу? Ти з ким-небудь про це говориш чи вважаєш за краще тримати це в собі?
- Ти вже поговорив з ким-небудь чесно сьогодні?

## Поради для гарної розмови

- Необхідно достатньо часу для розмови.
- Уважно слухай іншу людину.
- Іноді це потребує професійної допомоги. В тебе є переживання, які тебе сильно турбують? Звернися по допомогу до фахівця.



# Живіть у хороших стосунках з іншими людьми

## Сім'я та друзі важливі.

- Ти відчуваєш себе в безпеці. Вони завжди поруч із тобою, коли вони тобі потрібні.
- Вони люблять тебе таким, яким(ою) ти є. Але ви також можете конструктивно критикувати один одного.
- Вони підтримують тебе у важкі часи.
- Вони допомагають тобі приймати рішення.
- Ти можеш говорити з ними про що завгодно. Вони не стануть розповідати комусь твої секрети.
- Іноколи таки стається, що ви сваритесь, але потім знову знаходите спільну мову.

Тому зустрічайся з іншими людьми, наприклад, з друзями, родичами або знайомими.

Волонтерство також гарна ідея: Ти береш участь у виконанні завдання разом з іншими людьми. І в процесі цього ти знайомишся з новими людьми.

## Ці запитання ти можеш поставити собі

- З якими людьми тобі подобається спілкуватися у вільний час? Які люди тобі підходять, а які ні?
- Чи достатньо часу ти проводиш зі своєю сім'єю і друзями?
- Коли ти востаннє спілкувався зі своїм найкращим другом або подругою?
- У тебе все ще є контакти з людьми з твоєї країни? Тобі вдається підтримувати ці відносини?
- Де ти можеш познайомитися з новими людьми?
- Де у твоєму оточенні ти можеш брати участь у різних цікавих активностях?

## Поради щодо хороших стосунків з іншими людьми

- Спільні ритуали: регулярно зустрічайтеся, наприклад, за чашкою кави або влаштуйте пікнік.
- Телефонні дзвінки: зателефонуй друзям, яких ти давно не бачив.
- Підтримуй зв'язки: надсилай повідомлення або влаштуйте відеочати.
- Щоденник: записуй спогади про приємні зустрічі.
- Скажи щось приємне: ти думаєш про когось щось хороше? Тоді скажи про це.
- Нові контакти: бери участь у житті суспільства або спробуй нове хобі.
- Волонтерство: зареєструйся у клубі чи організації.



# Рух і розслаблення

## Рухайся і розслабляйся в повсякденному житті:

Ми відчуваємо стрес на роботі, у повсякденному житті все доводиться робити швидко. І ми отримуємо занадто багато інформації. Це втомлює.

- Більше рухайся. Це приносить задоволення. І ти зможеш забути про стрес.
- Регулярно відпочивай.
- Час від часу роби перерви і дихай усвідомлено. Вдихай глибоко і видихай повільно.
- Спи достатньо.
- Їж здорову їжу. Будь обережний з алкоголем та іншими речовинами, що викликають залежність.

## Ти можеш поставити собі такі запитання

- Як часто ти займаєшся спортом у повсякденному житті?
- Яким спортом тобі подобається займатися? Наприклад: плавання, піші прогулянки, ходьба, танці, йога, їзда на велосипеді?
- Яка тривалість твоїх занять? Сьогодні ти вже займався півгодини без перерви?
- Який спосіб розслаблення для тебе найкращий?
- Чи є в тебе певний час, коли ти розслабляєшся?
- Що заряджає тебе енергією? Наприклад, створення музики, прослуховування музики, біг або рукоділля?

## Поради щодо збільшення фізичного навантаження

- Займайся спортом регулярно: не менше 3 разів на тиждень по 30 хвилин.
- Вийди з трамвая на одну зупинку раніше і пройди трохи пішки.
- Користуйся сходами, а не ліфтом.
- Виходь на прогулянку або вигулюй сусідського собаку.
- Зустрічайся з друзями для спільних занять спортом. Наприклад, для прогулянок або гри у футбол.
- Танцюй під улюблену музику.

## Поради для більшого розслаблення

- Послухай спів птахів.
- Подумай про що-небудь гарне: уяви своє улюблене місце.
- Посидь нерухомо 15 хвилин і подивися у вікно. Сконцентруйся на своєму диханні.
- Спробуй техніку релаксації. Наприклад, йогу або прослуховування музики. Зроби це частиною свого повсякденного життя.
- Заплануй що-небудь приємне. Наприклад, приготувати їжу, пограти, вирушити в похід або почитати цікаву книгу.
- Створи клуб любителів читання: читайте книги разом і обговорюйте їх.



# Зробити щось нове

## Освоюй і вивчай щось нове

Ти вчиш щось нове або займаєшся творчістю? Це приносить задоволення і користь.

- Ти стаєш більш впевненим у собі.
- Твоє повсякденне життя стає цікавішим.
- Це допомагає розслабитися та позбутися стресу.

Ми вчимося не тільки головою. Ми вчимося всім тілом.

## Ти можеш поставити собі такі запитання

- Якими видами творчості ти займаєшся? Наприклад, малюванням, музикою, рукоділлям.
- Що в тебе особливо добре виходить? Наприклад: готувати, співати, малювати, ремонтувати, садити, майструвати з дерева, шити одяг.
- Як часто ти знаходиш час для цього?
- Чого б ти хотів навчитися?
- Чи вмієш ти щось робити добре і хотів би навчити цьому інших людей?

## Поради щодо залучення нового у своє життя

- Зміни своє житло. Наприклад, перестав меблі. Обнови декор. Облаштуй балкон.
- Побудуй що-небудь. Наприклад, годівницю для птахів або новий стіл для кухні.
- Напиши історію свого життя.
- Передивись та приведи до ладу свої фотографії.
- Відвідай якісь курси. Наприклад, такі курси як малювання, виготовлення гончарних виробів або шиття.
- Вчися по відео в інтернеті. Наприклад, вивчи іншу мову або навчися розрізняти птахів.
- Сходи в музей.
- Запиши свої ідеї та постав перед собою конкретну мету.



# Визнати свою цінність

## Прийми себе таким, яким ти є

Ніхто не ідеальний. У кожного є недоліки. Це і робить нас унікальними. Чи можеш ти прийняти себе таким, яким ти є? Якщо ти зможеш це зробити, то будеш почуватися комфортніше. Кожна людина може робити щось дуже добре, а щось ні.

- Ти знаєш, що ти можеш робити класно? Тоді це нормально, якщо в тебе щось не дуже виходить.
- Будь добрий до себе. Ти з собою все життя.

## Ти можеш поставити собі ці запитання

- Щось не вийшло у твоєму житті: Як ти себе заспокоюєш?
- Коли ти буваєш задоволений собою?
- Що тебе радує у твоїх стосунках?
- Що робить тебе щасливим на роботі?
- Що ти зробив сьогодні добре? Чи здатен ти радіти цьому?
- Над якими своїми помилками ти можеш посміятися?

## Поради щодо підвищення самооцінки

- У тебе важкий період? Поплескай себе по плечу, щоб заспокоїтися. Посміхніться собі в дзеркалі. Тоді ти відчуєш себе краще.
- Піклуйся про своє тіло. Приділи увагу своєму харчуванню. Роби достатньо фізичних навантажень. Дихай усвідомлено. Висипайся.
- Записуй свої думки: Що для тебе добре? Що тебе не влаштовує?
- Що ти можеш змінити?
- Ти часто злишся? Тоді пробач себе. І прости іншу людину теж.
- У тебе проблеми? Тоді заспокой себе. Втішай і своїх близьких.
- Став перед собою реалістичні цілі, яких ти можеш досягти.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE  
männerTISCHE

# Прийняти допомогу

## Звертайся по допомогу

Кожна людина потребує допомоги протягом свого життя. Чи можеш ти прийняти допомогу? Це говорить про твою силу.

- Сім'я та друзі можуть допомогти тобі.
- Можливо, тобі краще поговорити з кимось, з ким ти не близький.
- У тебе є великі проблеми? Тоді звернися по допомогу до професіонала. Бо якщо в тебе проблеми протягом тривалого часу, ти можеш захворіти.

## Ти можеш поставити собі такі запитання

- Чи прислухаєшся ти до свого тіла? Що відчуває твоє тіло, коли щось не так? Чи помічаєш ти це? Чи можеш ти вчасно подбати про себе?
- До кого ти звертаєшся по допомогу? Чи знаєш ти, що тобі допоможуть?
- Чи важко тобі просити про допомогу? Чому?
- Можливо, люди вирішують проблему не так, як ти. Це нормально для тебе?

## Поради для важких часів

- Не поспішай. У всіх нас бувають кризи. Тобі довелося зіткнутися з чимось поганим? Тоді доведеться це пережити. Це займає багато часу.
- Роби тільки те, що в тебе добре виходить зараз. У всьому іншому ти можеш звернутися по допомогу.
- Не вирішуй усі проблеми самостійно. Інші люди теж можуть взяти на себе відповідальність.
- Рідні та друзі захочуть тобі допомогти. Скажи їм, що вони можуть зробити. Допомогати - це приємно.

