

Давайте поговорим о нашем психическом здоровье



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗЛЁТЫ И ПАДЕНИЯ ПОД НАЗВАНИЕМ ЖИЗНЬ!



Независимо от того, какие сюрпризы и подарки предлагает нам жизнь – наша задача выдерживать эмоциональные нагрузки, а значит укреплять свое психическое здоровье



ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье это как вы думаете, чувствуете и действуете в повседневной жизни

Психическое здоровье влияет на то, как вы справляетесь со стрессом, принимаете решения и относитесь к людям

Психическое здоровье столь же важно, как и ваше физическое здоровье: без психического здоровья не будет никакого здоровья!

Никто в мире не свободен от проблем!

КАК УКРЕПИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



**Регулярный
сон**



**Правильные
привычки
питания**



**Дневной
свет**



**Регулярная
физическая
активность**

**ЛЕГКИЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ
МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ**



**Можем ли мы
повлиять на то, как
мы чувствуем себя?**



**Что я могу сделать,
чтобы чувствовать
себя лучше?**

КАК МНЕ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

Встречайте Ваши проблемы
лицом к лицу, вместо того,
чтобы убегать от них

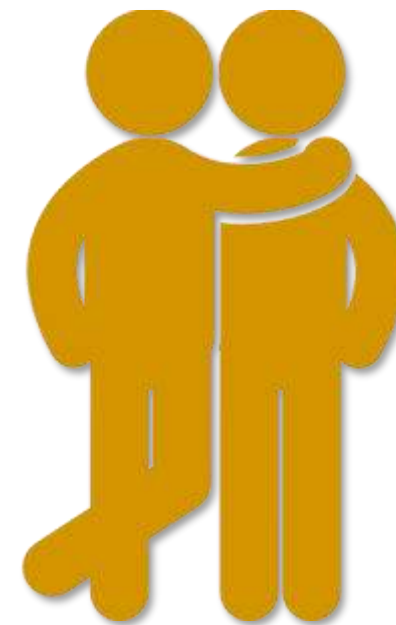
Помните, что
никто не имеет
право
заставлять Вас
думать о себе
плохо

Чувства не являются ни
правильными, ни
неправильными; важно то,
чтобы вы воспринимали
каждое свое чувство
серьезно

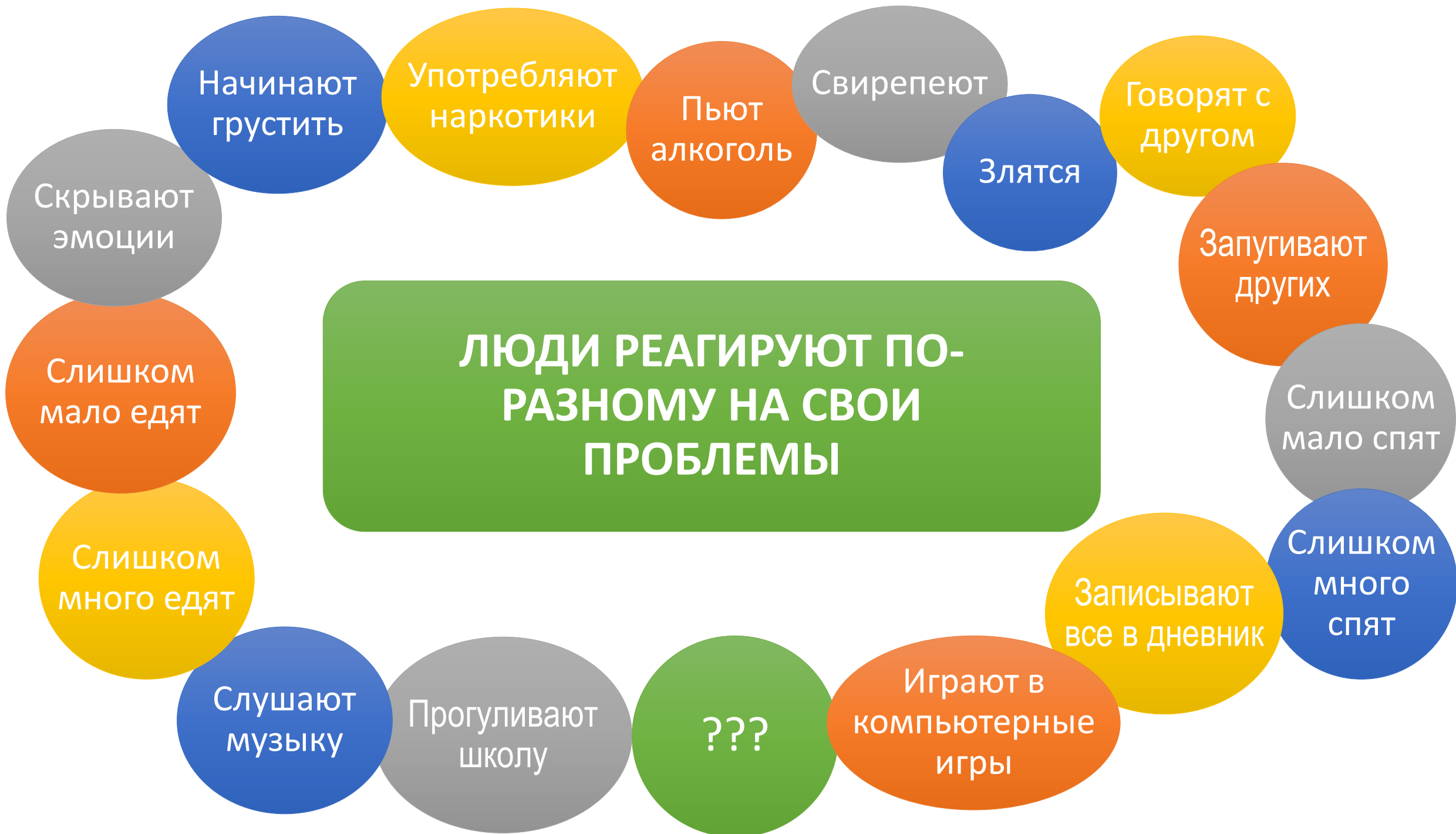
Попробуйте
выразить свои
мысли и
чувства в слова
или записать
их

Иногда, сказать нет и постоять за
себя является хорошим
способом укрепления вашей
уверенности в себе

Рассказывая или озвучивая другим о том, как Вы себя чувствуете, как правило, Вы уменьшаете проблемы и их становится легче решить. Разговор с кем-то еще может действительно помочь вам почувствовать себя лучше.



Если вам трудно распознать и озвучить свое чувство - используйте метафоры. Например, опишите одним словом ваше состояние на данный момент: «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии».



ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МЕНЯ ОДОЛЕВАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

Успокаивать себя.

Сосчитать до 10.

Покричать в поле/в лесу/дома в подушку.

Поговорить с кем-то, кому доверяешь. Рассказать о своих чувствах.

Рассказать все домашнему любимцу (котенку, собаке и др.), поиграть с ним.

Рассказать все любимой игрушке (человеку на фото)

Посмотреть на рыбок в аквариуме, на горящий костер (свечу), как бежит вода

Позаниматься спортом, прогуляться.

Поспать.

Поплакаться.

Побыть одному.

Попробовать сочинять стихи.

Напевать веселую песенку.

Сделать расслабляющее упражнение.

МЫСЛЬ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ



- ✓ Сядьте в удобное место. Если рядом есть люди, убедитесь, что они знают, что вы делаете.
- ✓ Установите таймер (можно громче) на 1-3 минуты.
- ✓ Пока таймер включен, подумайте о тревожной мысли. Когда таймер сработает, очистите свой разум и постарайтесь освободить его от любых мыслей в течение 20 секунд.
- ✓ Продолжая практиковать, вы можете увеличивать время, в течение которого вы можете сохранять ясность ума, и можете даже попытаться сократить время, которое у вас есть на размышления о тревожной мысли.
- ✓ Вы также можете кричать «Стоп» (но, возможно, вы не захотите делать это публично).

Мысленные образы



- Включает в себя визуализацию успокаивающей сцены для расслабления
- Например, представьте уютное место где вам будет максимально комфортно. Это может быть лес, море, луг, ваша комната, место у камина и т.д.



ПРОГРЕССИВНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ



- ❖ Выберите тихое место и выделите 15-20 минут на это упражнение.
- ❖ Вы будете напрягать мышцы от ступней до головы: ступни, ноги, руки, руки, ягодицы, живот, грудь, плечи, шею, рот, глаза и лоб.
- ❖ Сосредоточьтесь на первой целевой группе мышц. Сделайте медленный, глубокий вдох и напрягите (сожмите) группу мышц, задерживая ее на 5-10 секунд.
- ❖ Сосредоточьтесь на разнице между напряженной и расслабленной мышцами.
- ❖ Расслабьтесь в течение 10-20 секунд перед переходом к следующей группе мышц.
- ❖ Когда закончите, отсчитайте от 5 до 1, чтобы снова сосредоточиться на настоящем.

Не напрягайте мышцы слишком сильно!

Вы не должны ощущать боли или спазмы во время упражнения.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Дыхание - это автоматическая функция.

Преимущества глубокого дыхания: концентрация на дыхании, контроль над дыханием, отвлечение внимания от факторов стресса.

Чтобы практиковать глубокое дыхание:

- ❖ **Сядьте удобно**
- ❖ **Закройте глаза**
- ❖ **Сделайте вдох через нос**
- ❖ **Выдохните через рот. Представьте, что вы дышите через соломинку, сжимая губы**
- ❖ **Практикуйтесь 2 минуты**



КОГДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



- ✓ Если вы чувствуете, что вам трудно справиться с эмоциями
- ✓ Если вы замечаете, что ваши отношения с другими людьми приносят много боли
- ✓ Если вы чувствуете ненужность, одиночество, разочарование, непонимание
- ✓ Если вы оказались в ситуации расставания, утраты, боли
- ✓ Если вам не с кем обсудить волнующий вопрос
- ✓ Если с вами произошло что-то «страшное» и «непоправимое»
- ✓ Если ситуация кажется неразрешимой



**КАК Я УЗНАЮ,
ЧТО МОЙ ДРУГ
НУЖДАЕТСЯ В
ПОМОЩИ?**

Я ненавижу себя

Я – неудачник

Все смеются надо мной

Я хотел бы умереть

Все ненавидят меня

Я так больше не могу

Другие люди всегда издеваются надо мной

Друг, который плохо себя чувствует, может говорить такие вещи, как ...

Кто-то преследует меня

Меня никогда не приглашают на вечеринки

Мне надоело жить

???

Я никому не нужен

Кто-то постоянно забирает мои вещи

Быть необычайно грустным или очень раздражительным

Есть слишком много, или впадать в обжорство или есть недостаточно

Иметь проблемы с новыми друзьями или удержанием старых друзей

Иметь проблемы со школьными занятиями, которых у них прежде не было

Иметь трудности с решением ежедневных проблем и с ежедневной деятельностью

Менять настроение очень часто и быстро

Друг / подруга, которые чувствуют себя плохо и нуждаются в помощи, могут ...

Плохо относиться к людям вокруг себя

Предпочитать быть в одиночестве

Пропускать занятия

Думать, что жизнь не стоит того, чтобы жить, или попытаться убить себя

Иметь завышенную самооценку и / или слишком много энергии

???

Пить алкоголь или употреблять наркотики

Причинять себе вред, может, резать или жечь себя

Легко впадать в гнев или агрессию



ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?



Смотрите и слушайте, но не говорите слишком много: не торопитесь давать советы!

Помочь другу не означает, что Вы будете решать его проблемы

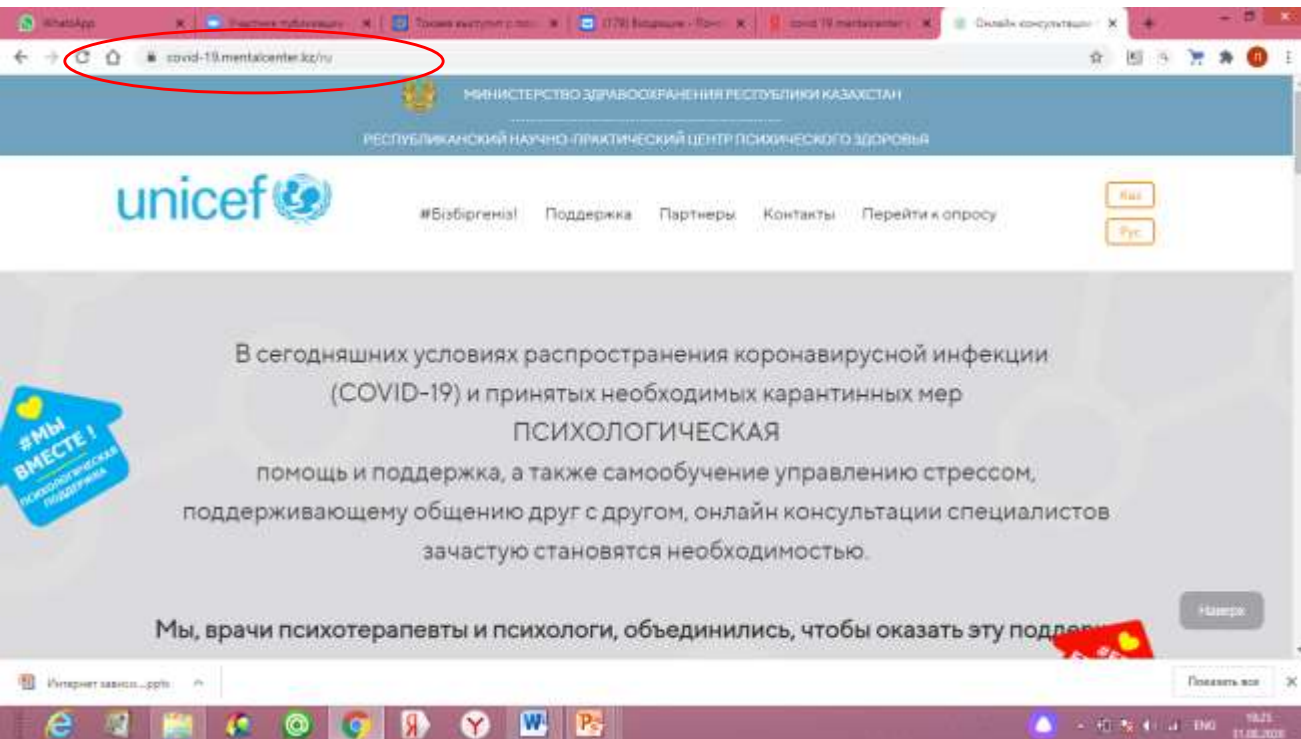
Иногда молчание может только ухудшить ситуацию

Если у Вашего друга есть серьезная проблема психического здоровья, такая как депрессия или суицидальные мысли, Вы должны убедить его / ее обратиться за профессиональной помощью



***К КОМУ Я МОГУ
ОБРАТИТЬСЯ ЗА
СОВЕТОМ?***

Информация и индивидуальные бесплатные онлайн консультации специалистов на веб-сайте:

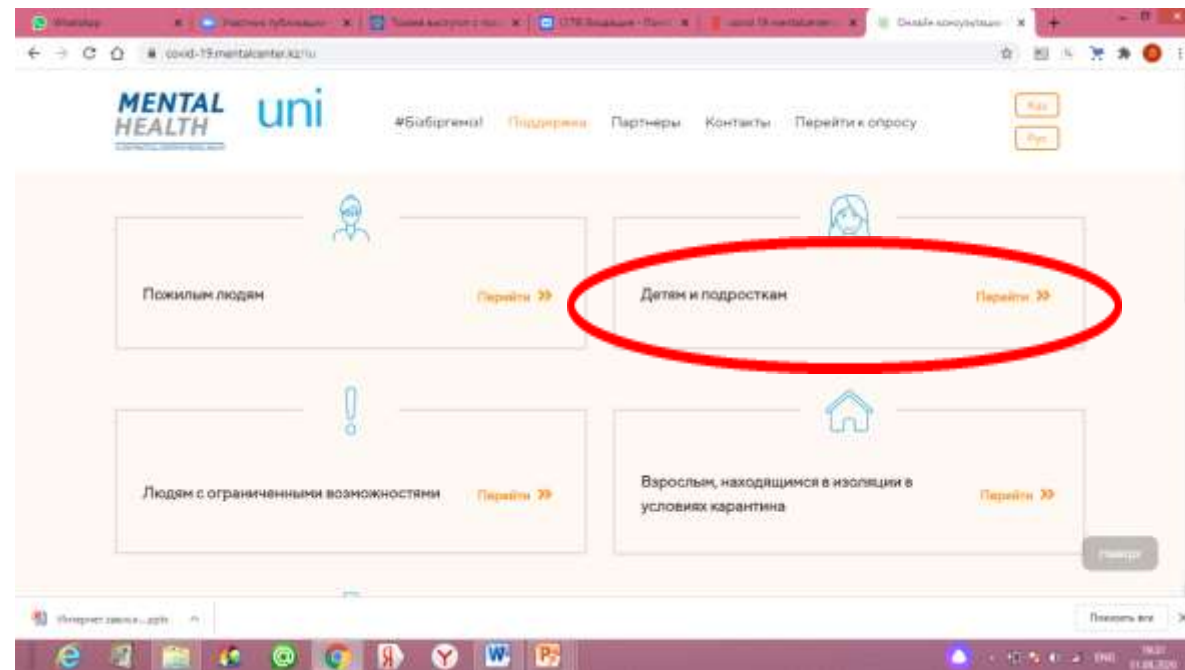


на русском языке:

<https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/>

на казахском языке:

<https://covid-19.mentalcenter.kz/>



Молодые люди с 16 лет могут самостоятельно обращаться за консультативной помощью!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕБ-САЙТОМ COVID-19.MENTALCENTER.KZ:

- Зайти на один из шести разделов сайта («Пожилым людям», «Детям и подросткам», «Людям с ограниченными возможностями» и другие).
- Нажать на «Онлайн специалисты» (находится вверху справа). Появятся информация и фотографии специалистов.
- Из списка с фотографиями выбрать специалиста и нажать на «Записаться». Появится окошко «Оставьте заявку».

- Заполнить заявку с указанием имени (можно анонимно), номера сотового телефона и электронной почты.
- После подтверждения ждите смс с указанием даты, времени и ссылки на индивидуальную консультацию

Оставьте заявку

И мы с вами свяжемся







ИМЯ *

НОМЕР ТЕЛЕФОНА *

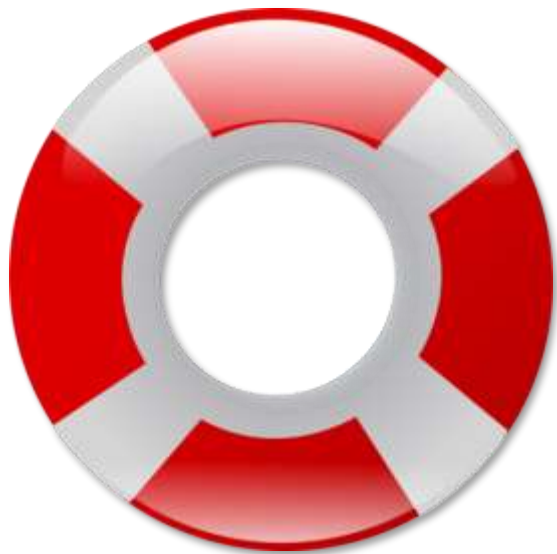
ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА

Отправить заявку

Онлайн специалисты

 <p>Абилхайрова Айнур Несеипбаевна Психолог Основное образование: Каз НПУ им. Абая Стаж работы: 10 лет Язык консультации: казахский, русский</p> <p>ЗАПИСАТЬСЯ</p>	 <p>Абишев Азат Ерланович Психотерапевт Основное образование: Казахский Национальный Медицинский Университет им. С.Д. Асфендиярова Стаж работы: 13 лет Язык консультации: русский</p> <p>ЗАПИСАТЬСЯ</p>	 <p>Айдарова Өсел Бахтиярқызы Психолог Основное образование: Университет «Мирас» г.Шымкент Стаж работы: 3 года Язык консультации: казахский, русский</p> <p>ЗАПИСАТЬСЯ</p>
		

Мелкошрифт: Если вы не хотите, чтобы ваши данные обрабатывались.



Некоторые проблемы могут быть очень серьезными и болезненными, но мы можем связаться с людьми, которые могут помочь нам

Если Вам или кому-то, кого Вы знаете, плохо –
получение помощи возможно



Если по какой-либо причине Вы не довольны полученной помощью, свяжитесь с другим человеком, **НО НЕ СДАВАЙТЕСЬ!**

Спасибо за Ваше участие!

**Вы всегда можете связаться со мной по
следующим контактными данным:**

Ф.И.О. _____

педагог-психолог школы/колледжа

тел. _____

**Пожалуйста выразите свою
удовлетворенность занятием
при помощи реакции
(смайлом)**