

*Про діяльність психологічної служби коледжу
щодо реалізації Всеукраїнської програми
збереження ментального здоров'я*



ПІДГОТУВАЛА:
ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ
АННА СУХЕНЮК

Здоров'я

```
graph TD; A[Здоров'я] --> B[Фізичне]; A --> C[Психічне]; A --> D[Соціальне]; C --> E[Інтелектуальне]; C --> F[Емоційне]; E --> G[Наші думки]; F --> H[Наші почуття]
```

Фізичне

Психічне

Соціальне

Інтелектуальне

Емоційне

Наші
думки

Наші
почуття

ЩО ТАКЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я?



За визначенням ВООЗ, **психічне здоров'я** – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя.



► Чому ментальне здоров'я важливе?

Психічне та фізичне здоров'я є рівноцінно важливими складовими загального здоров'я людини. Психічні захворювання (особливо депресія) підвищують ризик виникнення багатьох видів фізичних проблем зі здоров'ям: інсульту, діабету, захворювань серця.



Ментально здорова людина:

- розуміє свої емоційні стани і може керувати ними;
- здатна будувати стосунки з іншими;
- відкрита до навчання та розвитку;
- позитивно ставиться до себе;
- приймає незалежні рішення;
- вміє пристосовуватись до нових умов життя;
- може активно долати поточні виклики;
- отримує задоволення від життя.





Які можуть бути ознаки проблем з психічним здоров'ям?

- ▶ порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути;
- ▶ порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти;
- ▶ уникнення спілкування з близькими;
- ▶ повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- ▶ низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- ▶ відчуття апатії і неважливості всього;
- ▶ безпричинні больові відчуття в тілі;





- ▶ відчуття безпорадності чи безнадії;
- ▶ понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків;
- ▶ відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
- ▶ сильні перепади настрою;
- ▶ нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- ▶ віра в речі, що не відповідають дійсності;
- ▶ неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про своїх дітей, робота чи навчання.



Психічні розлади можна розділити на 2 групи: **ендогенні** та **екзогенні**. До першої групи входять захворювання, спричинені генетикою або порушеннями метаболізму. У другій групі – захворювання, що виникли внаслідок зовнішніх чинників: вживання наркотиків і алкоголю, інфекції, конфліктів з оточуючими тощо.

An infographic with a central purple silhouette of a human head in profile, facing left. The head is filled with a vibrant, colorful illustration of various flowers, including pink, yellow, and orange blossoms, along with green leaves. Surrounding the head are several small, stylized elements: a yellow bird in the upper right, a bee near the top left, and a small fish-like creature near the bottom right. Six white rounded rectangular boxes with orange borders are arranged around the head, each containing text in blue. Orange arrows point from each box towards the central head silhouette. The background is a solid light blue color.

**Спільні заняття
з рідними,
друзями, хоббі,
творчість**

**Фізична
активність**

**Здорове та
повноцінне
харчування**

**Як підтримувати
своє психічне
здоров'я?**

**Відпочинок.
Прогулянки з
сім'єю та
друзями**

**Розмова про
свої власні
почуття з тим,
кому довіряєте**

**8 годин сну
щодня, чіткий та
сталий
розпорядок дня**

ЕКОСИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

МОН створило **Екосистему психологічної допомоги у сфері освіти**, яка реалізується в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за ініціативи першої леді України Олени Зеленської. Проєкт надає можливість освітянам, шкільним психологам, учням, студентам та їх батькам безкоштовно отримати навички психологічної допомоги.

Скажи чесно, ТИ ЯК?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

HowAreU.com

В Україні стартувала комунікаційна кампанія з інформування громадян щодо необхідності системного піклування про ментальне здоров'я.

Проект реалізується в межах **Всеукраїнської програми ментального здоров'я, «ТИ ЯК?»** ініційованої першою леді Оленою Зеленською.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку: **howareu_program**, де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.

**Всесвітній
день
психічного
здоров'я**

10 ЖОВТНЯ



До Всесвітнього дня психічного здоров'я - 10 жовтня у нашому коледжі практичний психолог проінформувала учасників освітнього процесу про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «ТИ ЯК?»



Підготувала буклети з даної теми та інформаційні матеріали.



ТИ ЯК?

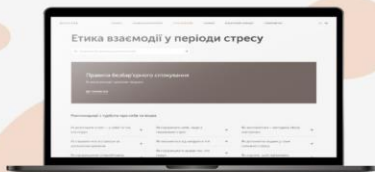


ТИ ЯК?

bf.in.ua/useful/

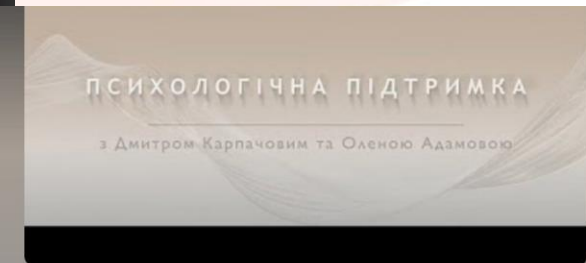
ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Як допомогти собі та іншим у
періоди стресу



Етика взаємодії у періоди
стресу

Проведено квест “**Все про ментальне здоров'я**”, де
учасникам потрібно було сканувати QR-коди, в яких
містилася інформація про ментальне здоров'я.



Психологічні відео
тренінги від Дмитра Карп...

EduHub UA | Освітній Хаб
109 відео

Відтворити

Перемішати



Дмитро Карпачов –
Тренінг 1. Повільне...
EduHub UA | Освітній Х...
9,5 тис. переглядів • 11...



Дмитро Карпачов –
Тренінг 2. Вправ...
EduHub UA | Освітній Х...
3,8 тис. переглядів • 10...



Дмитро Карпачов –
Тренінг 3. Вправа...
EduHub UA | Освітній Х...
2,9 тис. переглядів • 10...

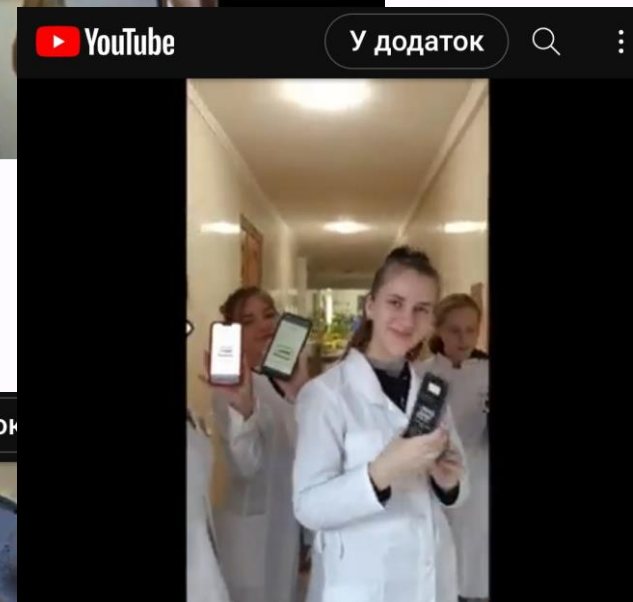
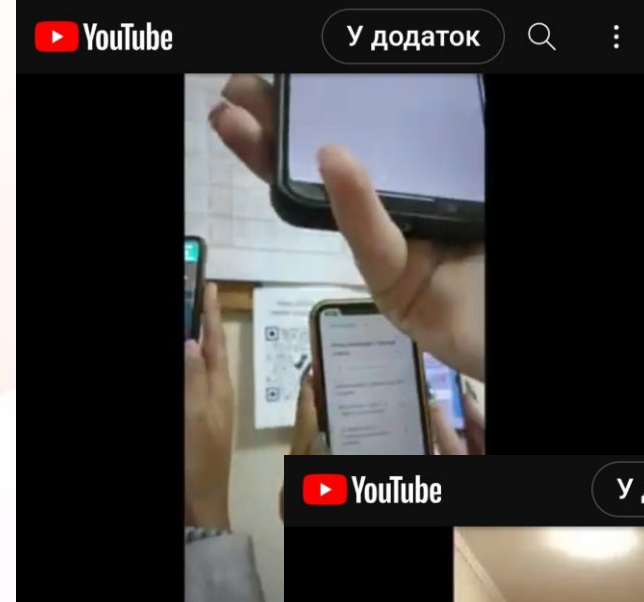
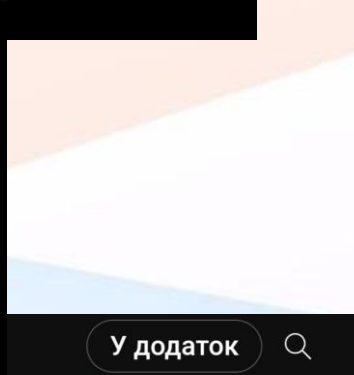
Аптечка
психологічної
самодопомоги



Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



Зняли відео зі студентами та викладачами коледжу в процесі проходження квесту



Номери телефонів в Україні:

- Лінія Національної психологічної асоціації

*(10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

0 800 100 102

- Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів (цілодобово, дзвінки безкоштовні) 0 800 33 20 29

- Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в Біді» (цілодобово, дзвінки безкоштовні) 0 800 210 160

- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

0 800 500 335, 116 123

- Урядова «гаряча лінія» (цілодобово, дзвінки безкоштовні) 1545

- Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю (цілодобово, дзвінки безкоштовні) 1547
- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine(цілодобово) 7333
- Лінія емоційної підтримки MOM (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні) 0 800 211 444
- Громадська організація "Громадський рух "Жіноча Сила України" Групи підтримки для дружин та матерів військовослужбовців 0 800 332 720
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)800 500 225, 116 123