

# **СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Соціальна складова здоров'я людини** окреслює ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем (сім'я; колектив учнів у класі, гуртку; суспільство). Відповідний соціальний статус людини, вміння спілкуватися з навколишніми дає змогу створити належні умови для формування і зміцнення здоров'я. В умовах воєнного стану важливо не лишатися наодинці зі своїми проблемами та використовувати свій ресурс для допомоги іншим.

## **Рекомендації**

### **1. Займіться волонтерством**

- Знайдіть сферу, де Ви можете бути корисними як волонтер, щось, чим Ви захоплюєтеся або в чому маєте навички і в чому знаходити сенс. Розгляньте різні організації і види діяльності та знайдіть те, що відповідає Вашим інтересам, навичкам і цінностям.

- Волонтерство можна здійснювати в широкому спектрі видів діяльності (викладання, збирання продовольства / інших ресурсів, організація громадських заходів тощо) та відповідати різним рівням фізичних і розумових здібностей. Волонтерські організації також працюють із багатьма конкретними соціальними групами (дітьми, іноземцями, онкохворими, безпритульними, батьками-одинаками та ін.).



Участь у продуктивній діяльності (як волонтер, допомагаючи комусь іще) може знизити депресивні симптоми. Робота волонтером може принести у Ваше життя нові імпульси, сприяючи зустрічам із цікавими людьми, обмінові

знаннями та набуттю нових навичок. Волонтерство може підвищити задоволеність життям та посилити соціальну підтримку.



## ***2. Інші науково обґрунтовані поради:***

- Знайдіть час для друзів.
- Знайдіть час для членів своєї сім'ї. Рідні люди допоможуть Вам справитись із тривожністю, смутком і відчуттям невизначеності.



- Створіть групу підтримки чи приєднайтеся до якоїсь групи підтримки, організованої професіоналами (психологами, медиками, соціальними педагогами, журналістами).
- Встановлюйте обмеження для спілкування з негативними чи токсичними людьми.

Використані матеріали: <https://www.samopomi.ch/samodopomoga>