

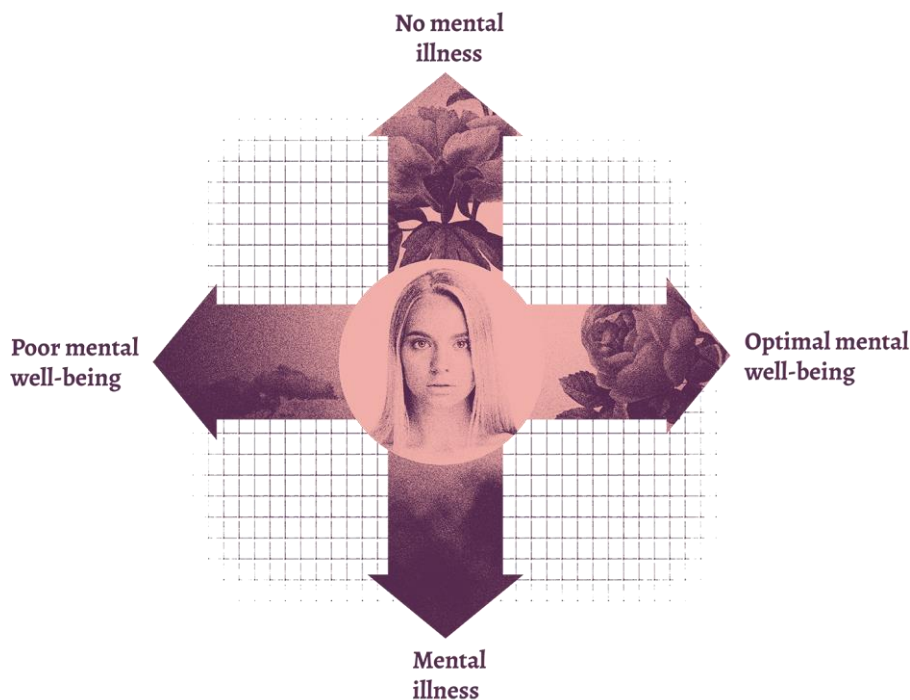
ПОНЯТТЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Всесвітня організація охорони здоров'я описує психічне здоров'я як стан добробуту, в якому людина усвідомлює свої власні здібності, може давати раду звичайним життєвим стресам, продуктивно і плідно працювати й робити внесок у життя суспільства. Психічне здоров'я включає в себе гарне самопочуття і оптимальне функціонування.

Ключем до психічного здоров'я є не уникання стресу, негативних почуттів і проблем, а готовність давати раду життєвим стресам і ситуаціям у міру їх появи. Психічне здоров'я – це можливість добре почуватися та оптимально функціонувати в різноманітних життєвих ситуаціях, чи то вони є злетом, чи падінням.

Зараз під час воєнних дій на території нашої країни турбота про своє психічне здоров'я є базовою складовою у збереженні свого здоров'я загалом і виживанні в критичній ситуації.

Можна уявити собі психічне здоров'я як ділянку на мапі, розділену двома осями. Чотири основні ділянки та чотири напрямки, які показують динаміку психічного здоров'я та його різні форми:



Компас психічного здоров'я

- *Північно-східна* – це ділянка, де перебуває людина, у якої не діагностовано психічного розладу, і вона сама добре почуватється та функціонує.

- *Південно-східна ділянка* – це та, де перебуває людина, у якої діагностовано психічний розлад, що, втім, завдяки успішному лікуванню і, можливо, постійному вживанню ліків добре почуватється і функціонує. Наприклад, людина з психотичним розладом у ремісії.

- *Південно-західна ділянка* – це та, де перебуває людина, в якій діагностовано психічний розлад, і вона до того ж не відчувається добре, або погано функціонує. Це, наприклад, може бути при гострій фазі психотичного розладу або при манії, коли людина може почуватися чудово, але погано функціонувати.

- *Північно-західна* – це та ділянка, де перебуває людина, у якій не діагностований психічний розлад, що, втім, не відчувається нормально і погано функціонує. Це може бути людина, яка втратила роботу або намагається впоратися з іншими труднощами в житті, але нею може також бути людина на ранній стадії психічного розладу.

Хоч у якій ділянці психічного здоров'я перебуває людина, можна за будь-яких обставин рухатися на "схід". Тобто в напрямі до оптимального добробуту.

Критерії психічного здоров'я

- Розуміти свої емоції, потреби.
- Взаємодіяти з іншими та вчитися контролювати свою поведінку.
- Отримувати радість від життя, від того, що робимо.
- Ставити цілі згідно з цінностями та йти до мети.
- Молитися та перебувати у Слові Божому.
- Переосмислювати цінності психічного та фізичного здоров'я.
- Думати, як проживати життя свідомо, щоб надавати собі допомогу.
- Коли не здатні надавати собі допомогу, звертатися за допомогою до фахівців.



Багато людей у всьому світі починали щось робити, коли вони були психічно "на дні", навіть маючи самодеструктивний досвід. Однак сьогодні вони живуть щасливим і повноцінним життям, добре відчуваються і функціонують.

Декому доводиться довго працювати над собою, аби змінити свої почуття і думки, щоб поліпшити якість свого життя і набути досвід. Ви можете й самі зробити так само.

Можете здивуватися, до яких великих змін можуть спричинити навіть зовсім незначні дії, наприклад, дотримання правил здорового сну.

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