

**Як слушно
підключатися
про своє
здоров'я?**

psy.ch

Путівник щодо психічного здоров'я в кантоні Берн

Про psy.ch

ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я наймовірно цінне. І воно так само потребує підтримки — як і фізичне здоров'я. На сайті www.psy.ch і цих сторінках наведено 10 кроків, які допоможуть вам зберегти й зміцнити своє здоров'я.

РОЗПІЗНАТИ КРИЗИ

Психологічні кризи можуть виникати в будь-кого. Часто вони підкрадаються непомітно, тож хворим і їхнім близьким подеколи зовсім непросто розпізнати їх. На сайті www.psy.ch наведено можливі ознаки, які можуть свідчити про появу таких криз.

ПОДОЛАТИ КРИЗИ

Кризи є частиною життя. Іноді постраждалі самі можуть допомогти собі й вибратися з кризи. Але часом потрібно шукати професійну допомогу. Сьогодні психічні захворювання добре лікуються. На сайті www.psy.ch наведено корисні поради щодо подолання криз. Тут можна знайти:

- номери телефонів для екстрених ситуацій;
- перелік пропозицій у кантоні Берн;
- рекомендації для хворих і їхніх близьких;
- глосарій;
- календар подій.

www.psy.ch

Фінансування



Kanton Bern
Canton de Berne

Адміністраторка платформи

igs

psychiatrie.sozial

Бути собою



УСВІДОМЛЕННЯ: ІДЕАЛЬНИХ ЛЮДЕЙ НЕМАЄ

Приймати себе означає визнавати свої здібності, вміти ними користуватись і знати, що мені подобається. Це означає усвідомлювати своє тіло та його сигнали. Таке ставлення забезпечує мені безпеку. Я можу розпізнавати свої почуття й вирішувати, що буде корисним для мене.

Розуміння своїх сильних сторін і здібностей дає мені можливість також усвідомлювати й приймати свої помилки та слабкості як частину себе. Піклуватися про себе означає думати про себе, навіть якщо це не подобається іншим. Це потребує мужності. Водночас я також пильную за своїми особистими кордонами й розрізняю, що мені допомагає, а що шкодить.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Я зосереджуюся на своїх перевагах, а не на вадах. Чим у собі я тішуся? Чим я тішусь у своїх стосунках? Чим я тішусь у своїй професії? Від чого зробленого сьогодні я можу порадіти?
- Чи можу я також посміятися з власних помилок?

Розмовляти про це



УСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З РОЗМОВИ

Говорити, слухати, впорядковувати, пояснювати, формулювати будь-що та цікавитися будь-чим, що хвилює мене. Це допомагає подолати стрес і напругу. Як для постраждалих, так і для тих, хто поряд з ними, часто дуже важко відверто розмовляти про клопоти.

Проте якщо я наважуюсь обговорити свої проблеми з іншими людьми, це нерідко відкриває нові перспективи для обох сторін або навіть підказує рішення. Людині властиве бажання ділитись і радощами, і прикрощами. Так горе розділяється, а радість подвоюється.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Скільки сьогодні часу припало на мою особисту розмову з кимось?
- З ким я можу поділитися, якщо мені зле та якщо мені добре? Хто мене вислухає?
- Що мене вже давно дратує й краде мою енергію? І з ким я можу розділити цей клопіт?

Зберігати активність



ДОДАЙТЕ РУХУ В ЖИТТЯ

Фізичні навантаження й активність — корисна й потрібна протилежність нерідко стресовому, напруженому, надзвичайно збудженому ритму життя. Останніми десятиріччями люди щоденно дедалі менше рухаються.

Щоб компенсувати нестачу рухової активності, слід дотримуватися простого правила: щоденно щонайменше 10 хвилин або тричі на тиждень 30 хвилин рухатися темпом, за якого пульс і дихання дещо прискорені. Чому б подеколи не прогуляться і водночас не провітрити голову? Висаджування рослин на балконі або в садочку також дає втіху та заспокоює.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Чи є в моєму житті регулярний рух?
- Яка фізична активність — плавання, прогулянки, біг, танці тощо — робить мені приємність?
- Сьогодні вже було вдосталь приємної фізичної активності?

Навчатися нового

НАВЧАННЯ ЯК ВІДКРИТТЯ

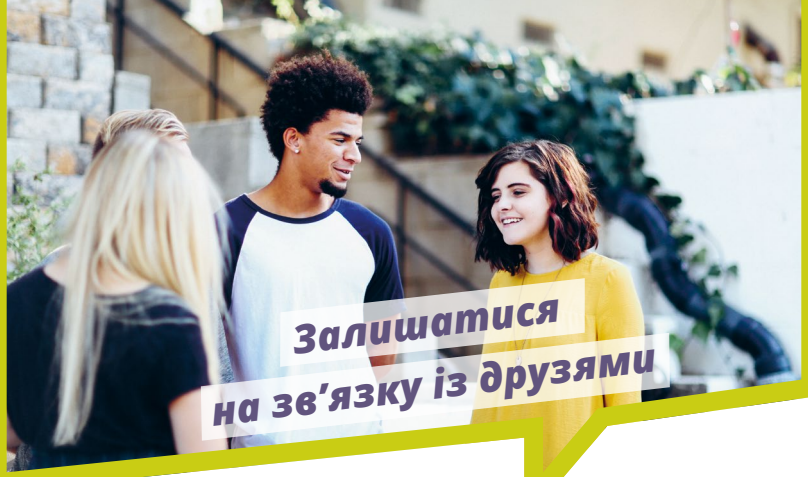
Здобуття нових знань — це дослідницька подорож, яка виштовхує мене із повсякдення, спонукає на дії й може навіть зміцнити рівень моєї самоповаги. Але вирішуючи навчатися чогось нового, я також показую своє бажання вдосконалюватися. Це може бути корисним як для мого особистого, так і для професійного розвитку.

Навчання залучає не лише розум, але й усі наші відчуття. Ніколи не пізно опанувати щось нове. Чому б не розпочати з танцювальних курсів, не відвідати ознайомче тренування в клубі настільного тенісу, не навчитися грати на новому музичному інструменті?



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Що б мені хотілося залюбки вміти? Що мене стримує від навчання чомусь новому?
- Які в мене таланти й здібності? Як я хочу ними скористатися?
- Які кроки навчання дуже допомогли мені в житті раніше?



Залишатися на зв'язку із друзями

ДРУЖБА Є НАДЗВИЧАЙНО ЦІННОЮ

Я довіряю своїм друзям, ми можемо сперечатися. Ми щиро обговорюємо особисте. Я не очікую тиску від друзів, однак я поруч, якщо вони мене потребують. Друзі мають право критикувати, проте дають мені можливість вільно бути такою людиною, якою я є.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Чи залишає мені мій спосіб життя час на справжню дружбу?
- Чи є у мене найкраща подруга або найкращий друг?
- Чого я очікую від подруги, друга?
- Який внесок у дружбу я наготові зробити?
- З ким я хочу проводити вільний час, а з ким ні?
- Я можу дбати про свої дружні стосунки, регулярно спілкуватися, телефонувати, писати повідомлення.
- Я можу зробити перший крок і зв'язатися зі старими друзями, з якими давно не бачусь.



Уміти розслаблятися

ВІДНОВИТИ СИЛИ В СПОКОЇ

Наше мислення складається з безперервного внутрішнього потоку зображень, думок, перебуваючи в постійному збудженні. Тому важливо чергувати активні фази з відпочинком і релаксацією. У розслабленому стані ми добре відчуваємося, відчуваємо спокій, звільненість і бадьорість. Спокійна, врівноважена людина здатна краще оцінювати себе й інших і висловлювати слушні думки. Це завжди доступно й безкоштовно.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Чи трапляється в моєму повсякденні свідомий відпочинок?
- Чи маю я місце, до якого можу повернутися, щоб насправді віднайти спокій?
- Що допомагає мені розслабитися, тобто «відключитися»: музика, медитація, прогулянки, йога, малювання?
- Чи я можу раз на тиждень ходити на роботу або з роботи пішки, щоб розслабитися?

Звертатися по допомогу



ЗВЕРНЕННЯ ПО ДОПОМОГУ ПОТРЕБУЄ МУЖНОСТІ

Так я показую свою силу, а не слабкість. Є люди, які мені допоможуть, якщо я їм довірюся. Я маю право звертатися по допомогу й через це не стаю слабкою людиною. Звернутися по допомогу також означає виявити довіру. Тож я можу знов активно діяти, а не відчуваю безпорадність, потрапляючи в полон своїх почуттів і клопоту. В особливо скрутних ситуаціях важливо пам'ятати про свої можливості, ділитися завданнями й звертатися по допомогу. Усе це потребує довіри й упевненості, зокрема в інших.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Чи я вірю в те, що мені допоможуть, якщо я попрошу про це?
- Чи я можу погодитися з тим, що люди розв'язують питання інакше, а не як я?
- Чи відчуваю я підтримку, якщо звертаюся по допомогу?
- Усі, хто надає професійну допомогу: коли востаннє ви дозволили допомогти собі?
- У якої довіреної особи я запитаю про людину, яка могла б мені допомогти?



Діяти креативно

КРЕАТИВНІСТЬ ПРИТАМАННА НАМ УСІМ

Чимало людей приховує прагнення, бажання, страхи й думки, які не може висловити. Виразити все це людям дає можливість творча діяльність: малювання, музикування, майстрування, куховарство, вирощування рослин тощо. Креативність урівноважує в багатьох напружених ситуаціях, які мене обмежують. Тож я можу розслабитися та набратися сили.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Скільки вільного часу я віддаю творчій діяльності?
- Про що я здавна мрію? Нарешті малювати аквареллю? Навчитися грати на гітарі? Поратися коло маленького садочка? Відвідувати курси письменництва?



Брати участь

ЛЮДИ — СОЦІАЛЬНІ ІСТОТИ

Бути частиною спільноти є однією з найважливіших життєвих навичок. Спільнота вимагає від будь-кого сміливості для зустрічей. Брати участь у ній — означає використовувати можливість висловлювати свої бажання, інтереси, думки, страхи й сподівання там, де йдеться про важливе саме для мене. Я відчуваю опору й підтримую тих, хто поруч.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- У якій соціальній групі я почуваюся добре?
- Чи є спільнота, об'єднання, організація, членом яких я можу стати?
- Як зробити перший крок до спільноти? Хто може мене підтримати в цьому?
- Коли востаннє в мене було бурхливе святкування?



Триматися

ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Емоційна робота із шоком, скорботою й травматичними подіями потребує часу. Тому важливо знайти цей потрібний час для себе й забезпечити його іншим у кризових ситуаціях. Якщо здається, що все марно, варто зосередитися на задоволенні фізіологічних потреб (харчування, дихання, сон, рух). Я не несу відповідальності за все. Я маю право звернутися по професійну допомогу й отримати її.



ІДЕЇ Й ІНІЦІАТИВИ

- Чи маю я «рятувальний круг» для кризових ситуацій?
- Чи знаю я людей, які незабаром можуть опустити руки?
- Де знайти професійну допомогу під час кризової ситуації?
- Які цінності підтримують мене в кризових ситуаціях?