



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

## ПОРАДИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



### Серія: «Простими словами»

Ви напевно чули про різні способи догляду за своїм тілом. Чи знаєте ви, що також можна подбати про свій розум?

Психічне здоров'я полягає у тому, як ви думаєте та відчуваєте себе та навколишній світ. Коли ви піклуєтесь про своє психічне здоров'я, вам легше справлятися зі стресом та іншими проблемами. Дбаючи спочатку про себе, ви зможете краще піклуватися про інших.

У цій брошурі ви дізнаєтесь про різні способи покращення свого психічного здоров'я. Ви дізнаєтесь про таке:

- 1. Як дбати про своє тіло**
- 2. Як практикувати корисне мислення**
- 3. Як розважатися**
- 4. Як спілкуватися з людьми**



# 1. ЯК ДБАТИ ПРО СВОЄ ТІЛО

Ваше тіло та розум пов'язані. Коли ви дбаєте про своє тіло, ви також піклуєтеся про свій розум.

## Правильно харчуйтеся

Як відомо, їжа надає нам важливі поживні речовини, які допомагають нашому організму працювати належним чином. Ми також знаємо, що налагодити правильне харчування може бути важко і що це займає багато часу. Іноді можна з'їсти те, що найлегше приготувати чи придбати. Не забувайте, що ваш вибір має значення, і ви заслуговуєте на їжу, якою можете насолоджуватися. Нижче наведено кілька порад щодо правильного харчування:



- За можливості намагайтеся їсти разом з іншими людьми.
- Їжте регулярно, щоб у вашого тіла було достатньо енергії почуватися добре цілий день. Пропуск їжі може спричинити втому або дратівливість.
- Остерігайтеся надмірного вживання кофеїну. Кофеїн міститься у каві, чорному чаї та деяких напоях. Ця речовина допомагає нам бути активнішими. Кофеїн може посилити відчуття тривоги, а також заважати спокійно спати.
- Слідкуйте за спожитою кількістю цукру. Коли енергія, яку дає вам цукор, закінчується, ви відчуваєте більшу втому. Це може погіршити ваш настрій і зробити вас дратівливими.
- Слідкуйте за вживанням алкоголю. Алкоголь може на короткий час приховати проблеми, але потім він посилює смуток, стрес та інші погані почуття, і з ними буде важче впоратися.

**Поговоріть з дієтологом, щоб дізнатися більше про правильне харчування. Дієтологи проходять спеціальну підготовку для надання допомоги з правильним харчуванням. Щоб поговорити з дієтологом, у Британській Колумбії можна безкоштовно зателефонувати за номером 8-1-1. Скажіть назву потрібної вам мови англійською, щоб до розмови приєднався перекладач.**

## Займайтеся фізичними вправами

Фізичні вправи корисні для вашого тіла. Водночас вони також допомагають впоратися зі стресом, знижують тривогу, покращують настрій і допомагають добре почуватися. Для цього вам також не потрібно витратити багато часу. Щоб побачити зміни, досить займатися фізичними вправами лише 30 хвилин на день, три-чотири дні на тиждень. Немає значення, чим саме ви займаєтесь: прогулянка, плавання, ігри з дітьми в парку, — усе це корисно для вашого здоров'я.



Нижче наведено кілька порад щодо покращення психічного здоров'я за допомогою фізичних вправ:

- Наступного разу, коли ви відчуватимете сум, хвилювання або стрес, спробуйте піти на прогулянку. Ходіння може стати швидким і легким способом покращити самопочуття.
- Виберіть заняття, яке вам до вподоби. Пам'ятайте, що ви можете займатися будь-якою діяльністю, яка змушує вас рухатися. Якщо вам подобається якась справа, ви матимете більшу мотивацію нею займатися.
- Займайтеся фізичною активністю разом із членами вашої родини та друзями. Це не обов'язково має бути спорт. Стрибайте на скакалці або танцюйте!
- Тренуйтеся разом з другом або членом родини. Також існує більша ймовірність отримати задоволення від тренування, якщо ви плануватимете його з кимось іншим.
- Зосередьтеся на тому, які відчуття викликає у вас відповідна діяльність. Правильно підібране заняття допоможе покращити настрій, зменшити стрес і підвищити впевненість у собі.
- Відвідайте місцевий тренажерний зал або громадський центр відпочинку. Деякі з цих закладів мають програми для покриття витрат на їхні послуги.

*\* Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, поговоріть з лікарем, перш ніж почати нову програму фізичних вправ.*

## Висипайтесь



Сон має величезний вплив на психічне здоров'я. Коли ви висипаєтесь, вам легше справлятися зі стресом, проблемами, що виникають, концентруватися, мислити позитивно та запам'ятовувати нову інформацію. Ви можете зробити більше, якщо добре спите. Більшості дорослих людей потрібно спати від семи до дев'яти годин на добу.

Нижче наведено кілька порад, якими варто скористатися у разі наявності проблем зі сном:

- Не займайтеся спортом перед сном. Фізичні вправи додають вам енергії, тому виділіть для них більш ранній час. Безпосередньо перед сном займайтеся спокійною діяльністю, наприклад, читайте, медитуйте, зробіть розтяжку або ведіть щоденник.
- Уникайте переїдання, вживання алкоголю, кофеїну, не куріть перед сном.
- Не дивіться у телефон або на екрани пристроїв безпосередньо перед сном.
- Переконайтеся, що у вашій кімнаті зручно спати. Багато людей вважає, що вони сплять краще, коли в спальні темно, тихо та прохолодно.
- Дотримуйтеся розпорядку дня. Намагайтеся і щоранку прокидатися, і щовечора лягати спати приблизно в один і той же час.
- Використовуйте спальню лише для сну. Займайтеся роботою або дивіться телевизор в іншій кімнаті.
- Якщо вам важко засинати вночі, уникайте сну вдень.
- Не вживайте снодійних препаратів, якщо їх не порекомендував лікар. Ці ліки допоможуть вам швидше заснути, але вони не забезпечують міцний і спокійний сон.

*\* Більшість людей іноді має проблеми зі сном. Якщо проблеми зі сном виникають часто, краще поговорити про це з лікарем.*

## 2. ЯК ПРАКТИКУВАТИ КОРИСНЕ МИСЛЕННЯ

Хороше психічне здоров'я полягає не у тому, що у вас є тільки щасливі думки. Якщо ви засмучуєтеся або сумуєте через певні ситуації, у цьому немає нічого поганого. Це ваші емоції, і це частина життя. Хороше психічне здоров'я означає спроможність дивитися на ситуацію так, якою вона є насправді. Воно також полягає у розумінні різниці між речами, які ви можете і не можете контролювати.

Остерігайтеся негативних думок і «пасток мислення». Те, як ви думаєте про щось, сильно впливає на ваші відчуття. Якщо ми розуміємо, що можемо впоратися з проблемою, це часто покращує наше самопочуття. Думки, про те, що ми не зможемо розв'язати певну проблему, в основному засмучують нас.



Іноді негативні думки виникають навіть у разі, якщо вони можуть бути неправдивими. Такі думки іноді називають «пастками мислення», оскільки в них легко потрапити і вони можуть змусити вас почуватися розгубленими, наче жодного виходу немає.

Нижче наведено кілька типових «пасток мислення»:

- Думки про те, що погані речі завжди трапляються саме з вами. «Я хотів(-ла) піти на пляж, але зараз йде дощ. Це завжди трапляється зі мною!»
- Думки про те, що щось може бути лише добре чи погано. «Я не склав(-ла) останній іспит так добре, як хотів(-ла). Я недостатньо розумний(-а) для цього курсу».
- Фокус лише на негативній частині ситуації. «Моя команда перемогла, але я не можу повірити, що промахнувся. Мабуть, я дуже погано граю у футбол».
- Вигадування найгіршої причини якоїсь події, перш ніж дізнатися, що сталося насправді. «Мій друг мені не передзвонив. Мабуть, йому не подобається проводити зі мною час».

Першим кроком протидії «пасткам мислення» є навчитися їх розпізнавати. Щоб помітити такі думки, потрібна практика. Після того, як ви визначили потенційну «пастку мислення», ви можете перевірити її раціональність, розглянувши факти. Наступного разу, коли ви помітите, що потрапили в «пастку мислення», почніть із запитань, які допоможуть вам проаналізувати факти. Ось кілька запитань, які варто поставити:

- Чи є в мене якісь докази, щоб так думати?
- Чи я продумав(-ла) всі аспекти цієї ситуації?
- Чи я опинявся(-лась) раніше у такій ситуації? Що трапилося минулого разу?
- Що б я сказав(-ла), якби мій друг опинився у такій ситуації?

Проаналізувавши факти, ви можете замінити «пастку мислення» більш збалансованою думкою, заснованою на фактах.



### 3. ЯК РОЗВАЖАТИСЯ

Коли ми засмучені чи стурбовані, ми часто перестаємо займатися навіть невеликими справами, які роблять нас щасливими. Це може призвести до погіршення самопочуття. Іноді нас вчать робити все заради інших людей. Але якщо ви займаєтеся тим, що подобається саме вам, ви почуваетесь краще і бадьоріше. У такому стані легше справлятися зі стресом, чітко бачити

проблеми та шляхи їх вирішення, керувати складними почуттями та бачити позитивні моменти у різних ситуаціях.

Ви повинні самостійно вирішити як знайти час для розваг. Такі заняття не обов'язково повинні бути складними. Можна робити щось просте, наприклад:

- пограти в гру;
- зайнятися мистецтвом або зробити щось своїми руками;
- подивитися улюблене шоу або послухати музику, яка вам до вподоби;
- провести час із людьми, які змушують вас сміятися;
- провести час на природі, наприклад, зайнятися садівництвом;
- з'їсти або приготувати те, що вам подобається;
- рухати тілом так, як вам подобається, наприклад, потанцювати на кухні.

### 4. ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ЛЮДЬМИ

Люди у вашому житті мають значний вплив на ваше психічне здоров'я. Ми всі допомагаємо один одному, ділимося хорошими моментами у нашому житті та вчимося один у одного.

#### Будуйте зв'язки з іншими людьми

Соціальні зв'язки є значною частиною психічного здоров'я. До ваших соціальних зв'язків належать люди, які підтримують вас, відзначають ваші успіхи та допомагають вам справлятися з проблемами. Це можуть бути члени родини, друзі, колеги, однокласники, сусіди й інші важливі для вас люди. Деякі ваші знайомі можуть добре справлятися з почуттями. Вони можуть допомогти вам

заспокоїтися та проаналізувати іншу точку зору. Інші друзі можуть допомогти вам у складній ситуації, наприклад, подивитися за дітьми або купити продукти.



Нижче наведено кілька порад щодо створення сильної групи підтримки:

- Попросіть про допомогу. Інші люди не можуть вам допомогти, якщо не знають, що саме вам потрібно. Попросити про допомогу може бути складно. Важливо пам'ятати, що прохання допомоги не є ознакою слабкості.
- Подумайте про нові способи знайомства з людьми. Якщо вам подобається певна діяльність, запишіться на курси, щоб познайомитися з іншими людьми з такими ж інтересами. Якщо ви сповідуєте певну релігію, сходите до храму, щоб зустріти когось нового.
- Запишіться до групи підтримки. Це хороший спосіб знайти підтримку для розв'язання конкретної проблеми.
- Відмовтеся від поганих стосунків, як тільки матимете таку можливість. Деякі наші знайомі можуть не підтримувати нас. Можливо, вам буде корисніше зробити перерву у ваших стосунках або проводити з ними менше часу.



### **Допомагайте іншим**

Допомога іншим дає нам можливість добре почуватися. Це також чудовий спосіб познайомитися з іншими людьми й отримати нові навички. Спробуйте запитати свою улюблену групу чи організацію, чи є у них можливості для волонтерства.

### **Отримуйте допомогу, коли вона вам потрібна**

Щоб залишатися здоровими, потрібно звернутися за допомогою у разі погіршення самопочуття. Те ж саме стосується і психічного здоров'я. Проблеми з психічним здоров'ям легше вилікувати, якщо їх вдається швидко виявити. Якщо ви погано почуваетесь і ніщо не допомагає, зверніться до свого лікаря або психолога-консультанта.



## Де можна отримати додаткову інформацію щодо психічного здоров'я?

Ознайомтеся з наведеними нижче ресурсами, щоб дізнатися, як дбати про своє психічне здоров'я:

### Модулі на тему благополуччя

Зайдіть на вебсайт [www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules](http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules), щоб переглянути модулі на тему благополуччя. Модулі містять робочі аркуші, які допомагають виробити хороші звички щодо покращення психічного здоров'я. Робочі аркуші про стрес, вирішення проблем і здорове мислення можуть допомогти, якщо ви сильно хвилюєтеся. Here to Help — це вебсайт організації "Партнери з питань психічного здоров'я та надання інформації про вживання психоактивних речовин у Британській Колумбії" (BC Partners for Mental Health and Substance Use Information).

### Телефонна лінія Британської Колумбії для підтримки психічного здоров'я

Ця телефонна лінія стане вам у нагоді у ситуації, коли ви хвилюєтеся, відчуваєте стрес або смуток. Тут також можна отримати допомогу з багатьма іншими проблемами. Оператор надасть необхідну інформацію, щоб знайти потрібні вам служби у вашій громаді. Також сюди можна зателефонувати, якщо вам просто потрібно з кимось поговорити. Телефонуйте за номером **310-6789** (не потрібно додавати код для міжміських дзвінків) у будь-який час доби. Тут можна одразу знайти, з ким поговорити. Доступна допомога перекладачів з багатьох різних мов. Скажіть англійською назву потрібної вам мови, щоб до вашої розмови приєднався перекладач.

### Програма BounceBack®

Програма BounceBack створена для людей, які страждають від поганого настрою, стресу чи тривоги. Вона допоможе вам отримати необхідні навички у форматі навчання онлайн. Також ви можете поспілкуватися по телефону зі спеціалістом – «тренером». Послуги програми безкоштовні. Тренери розмовляють англійською, французькою, кантонською, мандаринською та панджабі. Програма реалізується на базі Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА). Відвідайте вебсайт [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca), щоб отримати детальнішу інформацію про програму BounceBack.

Цю брошуру розроблено Представництвом Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА) у Британській Колумбії на основі поточних досліджень і ресурсів. Ми ретельно перевіряємо основні факти у співпраці з лікарями й іншими експертами у сфері психічного здоров'я. Зв'яжіться з нами, щоб отримати інформацію, щодо того, які ресурси використовувалися для підготовки цієї брошури.

**СМНА — канадська благодійна організація, створена у 1918 р., що допомагає підтримувати та покращувати психічне здоров'я усіх мешканців Канади.**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
*La santé mentale pour tous*



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust