



ТИ ЯК?

Воукраїнська програма ментального здоров'я  
за ініціативою Олігана Зеленського

# Тема: «Ментальне здоров'я, пошук та відновлення ресурсного стану»



...ЗНАЙТИ СВІЙ СПОСІБ САМОДОПОМОГИ



...ДБАТИ ПРО СВОЇ КОРДОНИ

Наше самопочуття, працездатність, енергійність прямо пов'язані з ресурсністю, що ми маємо. Часто ми чуємо про пошук ресурсів та відновлення, проте не завжди розуміємо, звідки ж їх брати та як сприяти активізації особистісних ресурсних станів.



## Ресурсний стан

(ресурсність)- це поняття, яке широко використовується в психології та має глибоке стосування до нашого самопочуття та якості життя.

Це стан психічної та фізичної енергії, яке дозволяє нам ефективно адаптуватися та справлятися з повсякденними стресорами.



**Ментальне здоров'я** – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що **ментальне здоров'я** об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

*Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.*

**Ментально здорова людина:**  
може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;  
здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими; розвивається й навчається; позитивно оцінює себе, приймає та любить; приймає власні тверді рішення; нормально адаптується до нових умов життя; може розв'язувати проблеми.



**Ментальне  
здоров'я – це**

*На жаль, наша енергія та ресурсний стан можуть знижуватися під впливом різних факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх.*



# Професійне вигорання:

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

## Професійне вигорання

Хронічна втома.

Зниження працездатності...

Втрата ентузіазму в роботі...

Часте **фізичне** нездужання...

## 8 факторів:

Збільшення кількості та якості помилок: від незначних похибок до серйозних недоробок....

Песимістичні настрої в діяльності. ...

Підвищена дратівливість, гнів, агресія

Страх перед нововведеннями..

Втрата сенсу в тому, що робите.



## ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ПРИРОДУ



Вправа з японської терапії «синрін – йоку»(занурення в ліс). В перекладі з японської «синрін – йоку» – це «лісова ванна».

Практика з зануренням в атмосферу лісу, сприйняття природи через п'ять основних сенсорних каналів( бачу, чую, відчуваю на запах, відчуваю на смак, відчуваю на дотик)

Філософія цієї практики:- «Щоб повернутися до себе, потрібно зануритися у природу»

**Техніка «Маяк»** на наповнюваність ресурсом. Ця вправа для тих , хто відчуває себе пригніченим або ізольованим. Заплющіть очі подумайте про те, що абсолютно всі колись відчували себе загубленими або ізольованими, це нормально. А тепер уявіть : ви пливете у човні в ясний день, але протягом дня погода змінюється. Небо потемніло, море чорне та неспокійне. Холодно, і в човен набирається вода. Ви заблукали і не знаєте, як знайти дорогу. Але вдалині ви бачите маяк, що вказує шлях у безпечне місце. Прямуйте до цього маяка. (можна взяти папір намалювати маяк, або просто уявити його образ та побути з цим образом всередині себе) Подумайте, та скажіть:

- 1.Який цей маяк? (опишіть його);
- 2.Якого кольору світло він дарує? Про що говорить вам цей колір?
- 3.Що за орієнтири взазують його промені?
- 4.Як ви відчуваєте себе, коли вдивляєтеся у напрямку його променів? Які виникають відчуття?





Оточувати себе  
приємними  
людьми

Дозволити  
собі  
помилятися і  
не карати себе  
за невдачі

Захищати  
свої кордони  
без  
провинни  
почуття

Турбота  
про себе -  
це

Хвалити  
себе за  
успіхи

Просити  
про  
допомогу  
та  
підтримку

Організувати  
відпочинок,  
коли ти  
втомилась

Відмовляти  
якщо тобі  
щось не  
підходить

Розуміти  
власні  
бажання та  
потреби і  
реалізувати  
їх



**Пам'ятайте, ресурсний стан** - це постійна робота над собою та своїми ресурсами, яка може привести до покращення нашого життя та досягнення емоційного та ментального благополуччя.

