

A pair of hands is shown from the top, holding two rows of wooden blocks. The top row spells out 'MENTAL' and the bottom row spells out 'HEALTH'. The letters are in various colors: M (yellow), E (orange), N (red), T (green), A (orange), L (pink) for 'MENTAL'; and H (red), E (orange), A (orange), L (pink), T (green), H (red) for 'HEALTH'. The background is a white, wrinkled fabric.

MENTAL
HEALTH

10 жовтня 2025 року

ДБАТИ ПРО МЕНТАЛЬНІСТЬ З ПОВАГОЮ ДО
СЕБЕ ТА ІНШИХ - ЦЕ ОК!

[HTTPS://CENTRALJUST.GOV.UA/NEWS/INFO/MENTALNE-
ZDOROVYA-PONYATTYA-TA-OZNAKI](https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

...Це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.

Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти.

Щоб покращити свій емоційний стан можна звернутися до професійних психологів, практикувати медитацію, займатися спортом.

Як зрозуміти, як підтримати власне ментальне здоров'я, що необхідно робити для його підтримки та рівноваги, як фахівці служби можуть допомогти – відповіді на ці та інші питання ви можете прочитати в даній статті.

Від чого залежить стан ментального здоров'я?

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Сьогодні ми розуміємо, що на стан ментального здоров'я кожного українця впливає ситуація в країні.

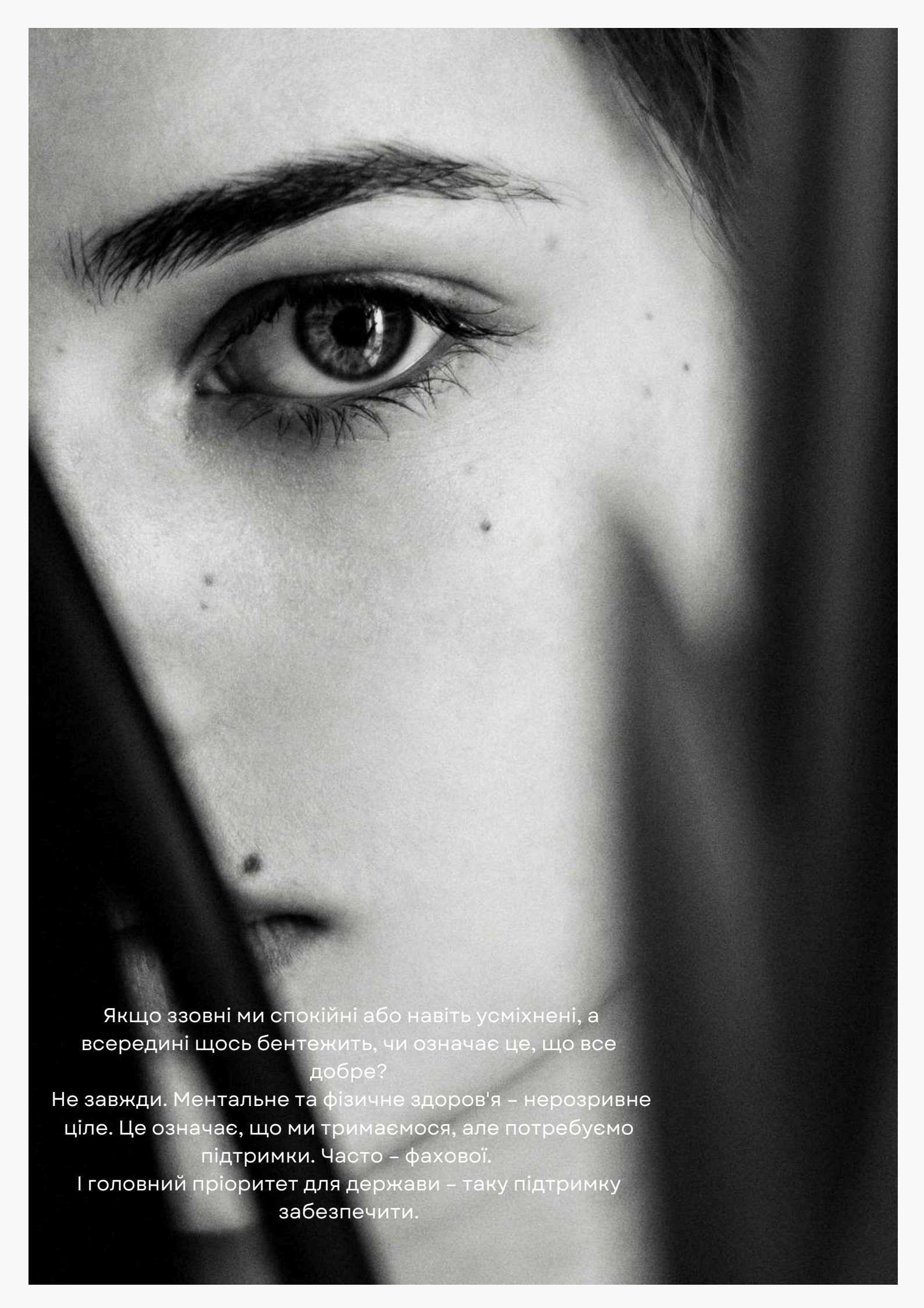
Як зрозуміти, що людина ментально здорова?

- Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.

Чи можна самостійно підтримувати власне ментальне здоров'я?

Так, звичайно. Для цього необхідно:

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності – іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.



Якщо ззовні ми спокійні або навіть усміхнені, а всередині щось бентежить, чи означає це, що все добре?

Не завжди. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле. Це означає, що ми тримаємося, але потребуємо підтримки. Часто – фахової.

І головний пріоритет для держави – таку підтримку забезпечити.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: ВАШЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
ВАЖЛИВЕ 24 ГОДИНИ НА ДОБУ І 365 ДНІВ
НА РІК.



*Кожен має дбати про своє
ментальне здоров'я?*

*Саме так, піклування про
ментальне здоров'я має стати
звичною відповідальністю
кожного.*



Чи існують інструменти самодопомоги?

Авжеж!

Техніки самодопомоги – це техніки, які допоможуть повернути себе в норму.

Це прості вправи, які можна зробити будь-де і будь-коли.

*Наприклад, вправи майндфулнес, відгукта своїх фізичних кордонів "тут і зараз",
сенсорний зв'язок з реальністю "5:4:3:2:1", описаний вербально. А ще... ставлю
реалістичну досяжну мету-досягаю її. І неодмінно дякую собі, іншим, обставинам за
досвід щоденного розвитку. Ментальної стійкості та ментального відновлення*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ПІКАУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ



ТИ ЯК?

Українська психологічна допомога



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...РАДІТИ ПРЯМИМ РЕЧАМ



ТИ ЯК?

Українська психологічна допомога

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...БАЛАНС РОБОТИ ТА ВІДПОЧИНКУ



ТИ ЯК?

Українська психологічна допомога

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ВІДПРАВИТИ СВОЮ СТОСІСЬ ГАРМОНІЧНО



ТИ ЯК?

Українська психологічна допомога

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ



ТИ ЯК?

Українська психологічна допомога

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ПЛАКАТИ, КОЛІ БОЛІТЬ



ТИ ЯК?

Українська психологічна допомога

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

це щомиті чути себе, розуміти важливість усього, що відбувається з тобою. Приймати цей досвід, проживати його, а коли він заважатиме -спитати себе

“Чому? Для чого? Що з цим робити? Чи можу я щось зробити? До кого можна звернутися?”



У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» розроблено електронний довідник «Маршрути послуг з ментального здоров'я». Раніше такі маршрути були створені у шести пілотних громадах Миколаївщини, зараз додалися ще чотири, в тому числі Миколаїв. Загалом вже в 10 громадах Миколаївської області є маршрути послуг.

Цей інструмент створено для того, щоб:

1. допомогти жителям зорієнтуватися в системі послуг з ментального здоров'я;
 2. поінформувати про доступні сервіси;
- об'єднати надавачів послуг із різних секторів в єдину систему перенаправлення.

Маршрут включає інформацію про державні, комунальні та громадські організації, які надають психосоціальну підтримку жителям громад.

Це робить послуги більш доступними та видимими, охоплюючи всі наявні можливості, які надаються різними секторами, щоб допомога у сфері ментального здоров'я була максимально ефективною, зручною та своєчасною.

З «Маршрутами послуг з ментального здоров'я» громад можна ознайомитися [тут](#).



ТИ ЯК?
Всеевропейська програма ментального здоров'я
в Україні

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

Маршрути послуг з ментального здоров'я в Миколаївській громаді



Де та як знайти корисні сервіси, що можуть бути потрібні кожному

HOWAREU.COM

Миколаївський центр соціальної роботи
Публічне товариство
Миколаївська громада

ТИ ЯК? Всеукраїнська програма ментального здоров'я в Україні

Миколаївський центр соціальної роботи
Публічне товариство
Миколаївська громада

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ІНОДІ ПОЧУВАТКЕСЯ НЕ ОК



ТИ ЯК?

Миколаївський базовий медичний фаховий коледж МОР
вул. Героїв Майдану, 1
Миколаїв, 54000

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ...



...ЗВЕРТАТКСЬ ДО ПСИХОЛОГА



ТИ ЯК?

Миколаївський базовий
медичний фаховий коледж
вул. Героїв Майдану, 1
Миколаїв, 54000

У Миколаївському базовому медичному фаховому коледжі МОР діє психологічна служба.

Сподіваємося, Вам буде цікаво досліджувати світ власного "Я", відновлювати ментальність

РАЗОМ З НАМИ!

Докладно дізнатися про зміст роботи Ви зможете тут

<https://www.medcollege.mk.ua/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3/>.

Зі щирою повагою,
практичний психолог МБМФК,
практичний психолог 1 категорії,
клінічний психолог
Підгорна Оксана Михайлівна

