

Капоріна Ольга Вікторівна,

практичний психолог

ВСП «Професійно-педагогічний фаховий

коледж Глухівського НПУ ім. О. Довженка

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя й добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя [2, с. 17].

Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття.

Психічне й фізичне здоров'я – це два життєво важливих напрямки життя, які тісно переплітаються і глибоко взаємозалежні.

Під час війни і розв'язання особистих проблем люди щоденно проживають страх, біль і злість, що послаблюють не лише психічне, а й фізичне здоров'я.

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

У психічному здоров'ї, як і у фізичному, є певні межі, але вони часто нечіткі й розмиті. Є чимало станів «на межі». Їхні прояви різноманітні й не завжди викликають підозру.

Як, правило, ми слідкуємо і розв'язуємо питання, пов'язані з фізичним здоров'ям (відслідковуємо симптоми, звертаємося до лікаря в разі необхідності, відвідуємо спортивні секції, приймаємо вітаміни), а ментальному здоров'ю приділяємо мало уваги.

Ми змінюємось і наша нервова система також змінюється й адаптується під ті зміни, які з нами наразі відбуваються.

Проте, коли нас захлинають емоції, коли зовнішніх обставин так багато, що ми не можемо їх витримати, то ми втрачаємо здатність бути людьми повною мірою. У результаті організм людини потребує регуляції нервової системи. Використовуючи техніки саморегуляції, наш організм приходить у норму. Але головна магія цих вправ полягає в тому, що їх треба робити регулярно. Якщо це робити не систематично, то ваші сили просто не дійдуть до неокортекса, до прийняття рішень й організм продовжить знаходитися в стресі досить тривалий проміжок часу [1, с. 59].

Кожен з нас у житті має багато ідентичностей. Це може бути ідентичність спортсмена, або сина, або доньки, або друга чи подруги. І ми можемо покращувати себе в кожній із цих ідентичностей, знаючи, що «це моя сильна сторона», «а тут я хочу попрацювати більше», при цьому залишаючись з думкою, що «зі мною все добре», «Я ОК!». І в цей момент дуже важливо мати доброту і співчуття до себе, бо коли ми добрі до себе, у нас з'являються сили для того, щоб працювати з нашими ідентичностями, а не працювати з погляду примусу або нелюбові.

Щоб почуватися щасливим й отримувати задоволення від життя, варто дотримуватися досить простих правил, а саме: прислухайтеся до себе, до своїх потреб і бажань, дбайте про режим сну, уникайте стресових ситуацій та навчіться адекватно на них реагувати, збалансуйте харчування і додайте фізичної активності [3, с. 151].

Отже, дбати про своє ментальне здоров'я – базова необхідність кожної людини. Турбота про себе означає знаходити час на заняття, які допоможуть бути в ресурсі, розрізняти свої емоції, керувати ними й гармонійно функціонувати.

Список використаної літератури

1. Голідей Р. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем. Київ: «Наш Формат», 2018. 317 с.
2. Озерна Дарка. Бути окей: що важливо знати про психічне здоров'я. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.

3. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією.
Київ: «Віхола», 2021. 265 с.