



Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» – платформа з доказовими техніками самодопомоги, верифікованими рекомендаціями від професіоналів, гарячими лініями і сервісами онлайн-та офлайн психологічної допомоги – <https://howareu.com>

Амбулаторне лікування – пацієнт може самостійно звернутися до фахівця медзакладу, що має договір із Національною службою здоров'я України (16-77). У цьому разі направлення не потрібне.

Стаціонарне лікування – спеціалізовані заклади надають такі безоплатні медичні послуги, як: психіатричний огляд, індивідуальний план лікування і реабілітації, проведення психодіагностичних тестів. Направлення в такому випадку не потрібне.

Виїзд мобільної мультидисциплінарної команди – необхідно направлення від сімейного лікаря або психіатра. Контакти лікарень можна дізнатися в контакт-центрі Національної служби здоров'я України: **16-77**.

- Контакт-центр МОЗ - **0 800 60 20 19**;
- Урядова лінія - **1547**;

- Лінія допомоги для ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду – **0 800 33 20 29**;

- Лінія Мінреінтеграції – **1548**;
- Лінія Національної психологічної асоціації – **0 800 100 102**;

- Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» – **0 800 210 160**;

- Лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи – **(044) 456 17 02; (044) 456 17 25**;

- Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції – **0 800 211 444**;

- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukrain – **7333**;

- Лінія ГО «Ла Страда-Україна» – **0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного), **116 123** (з мобільного).

**Почніть з турботи про себе.
Бережіть себе та своїх близьких!**

Ми всі сьогодні маємо дбати про ментальне здоров'я, виходячи з можливостей, які доступні під час війни, заради майбутнього.

Контакти:

ЦРБ ім. П. А. Загребельного –
м. Київ, 02217

вул. Рональда Рейгана, 6

тел.: (044)546-90-45

імейл: library141@ukr.net

вебсторінка:

<http://desnabib.kiev.ua>

<http://www.facebook.com/desnabib>

За матеріалами інтернет-ресурсів.



Централізована бібліотечна система
Деснянського району міста Києва
Центральна районна бібліотека
ім. П. А. Загребельного



Ментальне здоров'я - це не пункт призначення, а процес.
Це про те, як ви їдете,
а не про те, куди ви їдете.

Ноам Шпансер

Київ, 2024

Всесвітній день психічного здоров'я (World Mental Health Day) або **День ментального здоров'я**



у світі та в Україні **відзначається щороку 10 жовтня.**

У сучасному швидкоплинному середовищі збереження ментального здоров'я має першорядне значення.

Ментальне здоров'я – це невід'ємна та важлива частина нашого організму.

Наше психічне здоров'я залежить не тільки від відсутності психічних розладів, але й від основи добробуту людини – здатності протистояти звичайним життєвим стресам, можливості реалізувати свої здібності, продуктивно працювати, отримувати задоволення від життя.

Ментально здорова людина:

- розуміє свої емоційні стани і може керувати ними;
- здатна будувати стосунки з іншими;
- відкрита до навчання та розвитку;
- позитивно ставиться до себе;
- приймає незалежні рішення;
- вміє пристосовуватись до нових умов життя;
- може активно долати поточні виклики;
- отримує задоволення від життя.

Ознаки, за якими можна розпізнати в себе психічні розлади:

- відхід від соціальної взаємодії;
- зміни в режимі сну та харчування;
- постійне відчуття безнадійності або смутку;
- труднощі з виконанням щоденних завдань;
- фізичні симптоми;
- зміни в мисленні та пам'яті;
- думки про самоушкодження або заподіяння шкоди іншим.

Як зберегти своє ментальне здоров'я під час війни?

Щоб підтримати психіку під час війни і відкинути, принаймні, на другий план пережитий стрес необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- підтримуйте активність;
- мінімізуйте перегляд новин;
- не вживайте алкоголь, антидепресанти, транквілізатори;
- підтримуйте стосунки з людьми;
- турбуйтеся про когось;
- важливо мати план дій.

Як зберегти емоційний стан?

Основні правила збереження емоційного та психічного здоров'я:

- чіткий та сталий розпорядок дня;
- здоровий сон;
- збалансоване харчування;
- щоденна фізична активність;
- спілкування та позитивні емоції;
- тактильні контакти;
- обирати змістовні справи.

А якщо говорити детально, то візьміть на озброєння такі рекомендації – **не сидіть постійно в телефоні.**

Важливо також звертатися до фахівців, якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся з проблемами самотійно.

