

# Хто може допомогти?

Більшість складнощів із психічним здоров'ям долаються за вчасної допомоги, а набуті навички сприяють кращому вирішенню проблем в подальшому

Найперше варто звернутись до сімейного лікаря або психолога. Вас вислухають та дадуть рекомендації, яких може бути цілком достатньо для відновлення. У разі потреби, ви отримаєте скерування до психотерапевта або психіатра, які задіють спеціальну, сфокусовану на проблемі, терапію або ефективне медикаментозне лікування.

## ТОП 5 ХАРАКТЕРИСТИК ГАРНИХ ФАХІВЦІВ

- Освіта в методах з доказовою ефективністю
- Залучення пацієнтів у процес прийняття терапевтичних рішень
- Членство у фахових спільнотах
- Розуміння меж власної компетентності
- Навчання впродовж життя

Implemented by:

GFA Consulting Group GmbH  
Implemental Worldwide C.I.C.

University Hospital  
of Psychiatry Zurich

Ukrainian Catholic University

Project Leader

**Heiko Königstein**

Ilariona Svetsitskooho Str 17  
Room 044, 79011 Lviv  
Heiko.koenigstein@mh4u.in.ua

Follow us on Facebook:

Психічне здоров'я для України



# MH4U

За підтримки



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація

# ЗАПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

# ПІТНН



# 01 Що таке психічне здоров'я?

”  
Якщо уявити, що здоров'я людини – це яблуко, то психічне здоров'я не буде лише однією зі скибок, воно буде осердям

ВООЗ вважає, що психічне здоров'я є основою якості життя, зазначає, що «немає здоров'я без психічного здоров'я» та визначає його як «... стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти».

## ТОП 5 ОЗНАК ДОБРОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- Відчуття якості життя
- Здатність долати щоденні стреси та вирішувати проблеми
- Продуктивність та ефективність праці
- Можливість рости та розвиватись
- Інтерес щодо інших людей, спільноти

# 02 Як про нього дбати?

”  
Людина, яка піклується про себе, легше долає стреси. Через це, в неї значно більше сил та ресурсів, щоб дбати про інших та віддаватись праці

Усунення стресових факторів є однією з перших рекомендацій кожного лікаря. Основні та найпростіші способи піклування про психічне здоров'я та захисту від стресу – добрий сон, дозування щоденного навантаження та регулярний відпочинок, фізична активність, а також спілкування з цікавими та приємним людьми.

## ТОП 5 СПОСОБІВ ПОДБАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- Знайти хобі та розвивати його
- Організувати час та простір для якісного сну
- Бути активним (багато ходити, займатися спортом тощо)
- Спілкуватися з цікавими людьми
- Медитувати

# 03 Коли варто звертатись за допомогою?

”  
Звернення до фахівця у випадках надмірного виснаження чи тривоги є таким само природнім, як і у разі грипу чи переламу кінцівки

Легка тривога, погіршення настрою, незначні проблеми із сном чи спалахи дратівливості – не потребують особливих утручань, окрім відпочинку та відновлення ресурсів. Однак, якщо проблеми накопичуються, тривають понад два тижні, втрачається продуктивність, а якість життя стрімко прямує до нуля – звернення до фахівця є мудрим рішенням.

## ТОП 5 СИГНАЛІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ УВАГИ

- Тривале порушення сну
- Стійкі нав'язливі думки
- Істотне зниження настрою
- Втрата інтересу та задоволення від справ і дозвілля
- Гостре небажання спілкуватися та підтримувати соціальні контакти