



Mental Health  
Foundation



Найефективніші

# ПОРАДИ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Підтверджені дослідженнями



# ЦЕ ПРАЦЮЄ:

**Захищайте своє  
психічне здоров'я і  
запобігайте проблемам**

**Захистити своє психічне здоров'я легше, ніж ви думаєте. Ми всі спроможні це робити – щоденно та з допомогою простих заходів, які допомагають нам добре почуватися і краще справлятися з життєвими труднощами.**

Це трохи схоже на щоденне чищення зубів, яке допомагає запобігти проблемам. Те саме стосується і нашого психічного здоров'я. До того ж це дає радість!

Кожна з цих порад створена, щоб допомогти нам подбати про психічне

здоров'я і, що важливо, кожна з них підкріплена доказами досліджень, зокрема власним революційним дослідженням [Фонду психічного здоров'я \(MHF\)](#).



Декому виконувати наші поради легше, а декому важче. Чому б не спробувати і не перевірити, які саме підходять вам?



Коли ми пробуємо щось нове, інколи ми можемо спочатку почуватися незручно, але зазвичай, що довше ми це робимо, то легше нам стає.

Слід пам'ятати одне – ми всі не ідеальні, і можливості наші обмежені. Якщо результат вас влаштовує, – чудово, це все, що треба.

## БУДЬТЕ БЛИЖЧЕ ДО ПРИРОДИ



Ми всі живемо з турботами і страхами, невизначеністю, втратами, які засмучують нас, і скрутностями, які викликають у нас стрес.

Природа впливає на нас дуже заспокійливо. Людина тисячоліттями жила, оточена тваринами та рослинами. Деякі люди кажуть, що природа допомагає їм віднайти спокій, надію і не почуватися такими самотніми. Згідно з дослідженнями МНФ, прогулянки були найкращим засобом, за допомогою якого дорослі у Великій Британії справлялись зі стресом під час пандемії 2020 року.

У Японії деякі люди застосовують «лісотерапію», яка допомагає поліпшувати психічне здоров'я. Отже, прогулянка в лісі

або в гаю, з усім їхнім розмаїттям запахів, звуків і текстур, може принести реальну користь. Щоб отримати максимум від цілющих ефектів природи, спробуйте настроїти ваші почуття на те, що вас оточує, – на дерева, рослини, птахів та тварин, або на воду, якщо ви біля ставка або на узбережжі моря. Зробіть глибокий вдих і подивіться, як це вплине на ваше самопочуття. Ідея полягає в тому, щоб відчувати зв'язок зі своїм природним оточенням.

Щоб отримати більше інформації та ідей, дивіться наш довідник [Процвітання з природою](#), виданий Фондом психічного здоров'я та благодійною організацією з охорони дикої природи WWF.



## НАВЧИТЬСЯ РОЗУМІТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА КЕРУВАТИ НИМИ



**Почуття пригніченості може заважати нашому життю, і це не дає нам ясно мислити або працювати, відпочивати, вчитись, спати або взаємодіяти з іншими людьми.**

Більшість людей усвідомлюють відчуття засмученості, але не завжди впевнені, що саме вони відчувають – сум, страх, сором, самотність, гнів або щось інше. Також ми не завжди знаємо причину.

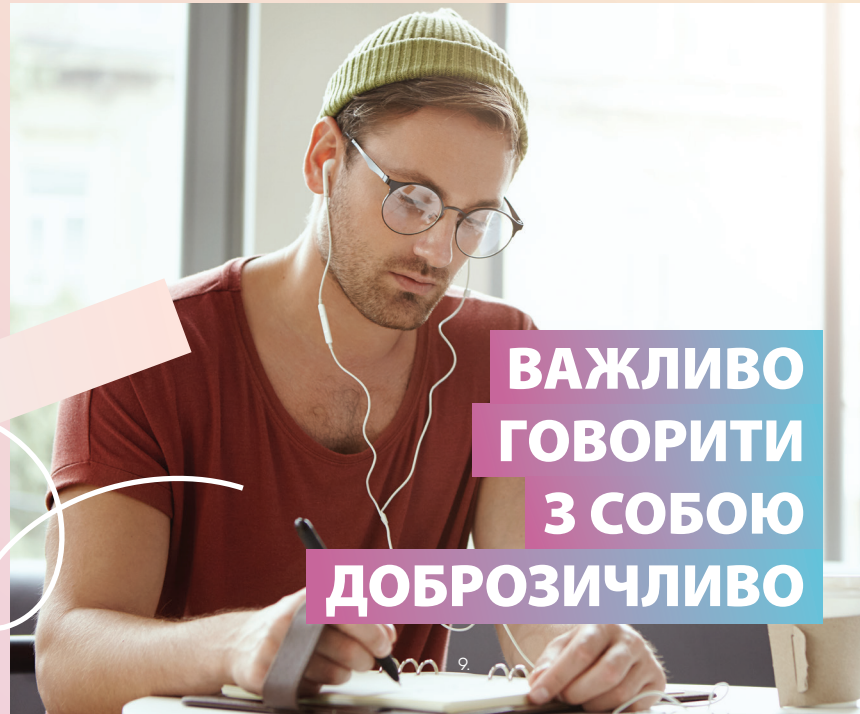
Часто корисно звернути увагу на свої почуття, не осуджуючи себе за них, не кажучи собі,

Ваше почуття

що ми почуваємось так через свою дурість або слабкість. Спершу це здаватиметься дивним і неприємним, але вам допоможуть практика і терпеливе ставлення до себе.

Також корисно описувати свої почуття. Можна сказати собі: «Сьогодні мені сумно і все мене дратує». Важливо усвідомити причину, яка викликала це почуття, – можливо, то була сварка або якесь розчарування. Деякі жінки вважають, що на їх настрій інколи (або завжди) впливає менструація.

Важливо доброзичливо із собою поговорити – як з маленькою дитиною, яку ви любите і хочете заспокоїти. Це може вас дуже втішити. Спочатку вам може бути незвично, але спробуйте – можливо, це допоможе.



**ВАЖЛИВО  
ГОВОРИТИ  
З СОБОЮ  
ДОБРОЗИЧЛИВО**

Деякі люди почуваються краще, якщо вони записують свої почуття у блокноті або на своєму телефоні. Перш ніж робити це, подбайте про те, як захистити свою конфіденційність.

Спробуйте також повторювати щось позитивне про себе кілька разів на день. Іноді це називають «мантрою». Наприклад: «Я на шляху росту та розвитку». Дослідження показують, що це стримує негативні думки та почуття.

Деякі люди також вважають корисними вправи на усвідомленість. Якщо це вас цікавить, **ви можете знайти додаткову інформацію тут**. Розмова з іншою людиною також може допомогти – і це наша наступна порада...



## ЯКЩО ВАМ НЕОБХІДНА ПІДТРИМКА, ПОГОВОРІТЬ ІЗ КИМОСЬ, КОМУ ВИ ДОВІРЯЄТЕ

Багато з нас навчилися приховувати свої емоції і ігнорувати болісні почуття. Може знадобиться справжня мужність, щоб поділитись із кимось своїми справжніми почуттями або сказати, що саме для нас важко, особливо якщо зазвичай ми цього не робимо.

Обговорення проблем з людиною, якій ми довіряємо, може допомогти та надати полегшення.



Якщо вам потрібна підтримка, поговоріть із кимось, кому ви довіряєте



## РОЗМОВА МОЖЕ ЗМІНИТИ ВАШІ ПОЧУТТЯ ЩОДО СИТУАЦІЇ

Висловлюйте думку своїми словами.  
Це надасть вам почуття більшої безпеки  
та зменшить самотність, а також допоможе  
захистити ваше психічне здоров'я і запобігти  
проблемам.

Обговорення ситуації може також змінити те,  
як ви її бачите і відчуваєте, і таким чином вам  
допомогти.

Ще одна можлива перевага – це те,  
що розмова може зміцнити ваші відносини  
з людиною, з якою ви говорите. Це, ймовірно,  
принесе користь вам обом, і полегшить тій  
людині можливість звернутися до вас, коли  
вона сама потребуватиме підтримки.

Додаткова інформація стосовно розмов з  
друзями про ваше психічне здоров'я.

Інформація стосовно розмов з медичним  
працівником про ваші почуття.



# Розмови

# УНИКАЙТЕ ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН АБО АЛКОГОЛЯ, ЩОБ СПРАВИТИСЬ З ТЯЖКИМИ ПОЧУТТЯМИ

**Багато людей інколи використовують наркотичні речовини, щоб заблокувати «тяжкі» почуття, як-от сум, страх або сором.**

Ніхто не хоче відчувати негативні емоції, і деякі люди вживають наркотики або алкоголь, щоб відчути тимчасове полегшення.



На жаль, вони не зупиняють повернення цих почуттів і можуть погіршити ситуацію або створити інші проблеми, у тому числі заподіяти шкоду психічному і фізичному здоров'ю, відносинам, роботі та навчанню.

Якщо ви використовуєте наркотики або алкоголь, щоб справитись з важкими почуттями, тоді корисним буде спочатку просто відзначити це, не засуджуючи.




Чуйне та доброзичливе ставлення до себе корисне для психічного здоров'я.

## НАРКОТИКИ ТА АЛКОГОЛЬ НАДАЮТЬ ДЕЯКИМ ЛЮДЬМ ТИМЧАСОВЕ ПОЛЕГШЕННЯ

Далі можна поговорити з людиною, якій ви довіряєте, або з представниками благодійної організації, яка пропонує конфіденційну, безкоштовну інформацію та поради, включаючи те, як зменшити шкідливість вживання наркотиків. [Завітайте, наприклад, на вебсайт Talk To Frank.](#)


[Додаткова докладна інформація про наркотики та психічне здоров'я.](#)

[Додаткова докладна інформація про алкоголь та психічне здоров'я.](#)



Ви також можете знайти інші способи справлятися із болісними почуттями, наприклад, отримати допомогу, щоб змінити ситуацію, яка їх викликала, якщо це можливо, або знайти людину, якій ви довіряєте, і поговорити з нею. Такою людиною може бути друг або родич, колега, працівник на лінії підтримки благодійної організації, ваш лікар або консультант.

Багато благодійних організацій по всій країні надають недорого або безкоштовну терапію. [Додаткова докладна інформація про допомогу з вашим психічним здоров'ям](#) із різних джерел.



Деякі люди вважають, що їм допомагають анонімні зустрічі, наприклад, відвідування групи [«Анонімні наркомани»](#), де можна поговорити з іншими людьми, які мають або мали подібний досвід. Деякі з таких зустрічей тепер також проводяться онлайн.

# ПОСТАРАЙТЕСЯ ДІСТАТИ МАКСИМАЛЬНУ ВІДДАЧУ ВІД ГРОШЕЙ ТА ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ У РАЗІ ПРОБЛЕМ ІЗ БОРГАМИ



**Іноді не вдається уникнути проблем із грошима, і іншого вибору, крім як залізити в борги, немає.**

Побоювання щодо того, як сплатити борги, рахунки та розрахуватися за найнеобхідніше, наприклад, їжу та електроенергію, можуть викликати сильний стрес. Людина, яка відчуває, що зобов'язана надсилати гроші додому, або є єдиним годувальником у сім'ї, може відчувати обтяження і ізоляцію.

Це, у свою чергу, ще більше заважатиме людині справлятися із проблемами, у тому числі грошовими.

Ми можемо вдатися до деяких заходів, щоб не дозволити фінансовим труднощам спричинити проблеми з нашим психічним здоров'ям.

Якщо ми соромимось через свою проблему, це може призвести до того, що нам буде навіть важче розказати про це іншій людині, і ми залишимося з нею наодинці.

Постарайтеся дістати максимальну віддачу від грошей та отримати допомогу у разі проблем з боргами

Але насправді ми не виняток у тому, що стосується проблем із грошима. Дослідження показують, що це найбільш поширене і серйозне джерело стресу для багатьох людей.

Навіть якщо фінансову ситуацію неможливо змінити, той факт, що ми поділилися нашими страхами з іншою людиною, яка не має до них відношення, і якій ми довіряємо, ймовірно, допоможе нам почуватися менш самотніми і пригніченими. Це також може допомогти нам побачити нові шляхи вирішення проблем.

Корисну пораду щодо фінансових труднощів, у тому числі боргів, можна отримати від експертів благодійної організації, яка надає безкоштовні фінансові поради. Вони добре обізнані стосовно фінансових проблем і їх вирішення.

Отримати допомогу, перш ніж борг стане неконтрольованим, неабияк корисно. Але допомога взагалі нікому не завадить.



Список організацій, які пропонують безкоштовні поради щодо фінансових проблем, створений благодійною організацією Money and Mental Health.

Поговоривши з таким безкоштовним кваліфікованим консультантом, ви дізнаєтесь про нові можливості, а саме, пільги, на які ви маєте право, ваші законні права, способи зменшити розмір ваших боргових виплат та інші способи заощадити гроші.



# ПОВНОЦІННИЙ СОН



Якщо у вас проблеми зі сном, спробуйте ввести у свій режим кілька простих змін. Наприклад:

- **Розробіть заспокійливу узвичаєну процедуру перед сном, яка допоможе вам розслабитись перед тим, як настане час іти спати**
- **Уникайте екранів телевізора та мобільного телефону, алкоголю та кофеїну перед сном. Це допоможе вам краще заснути та добре спати. Слід також уникати енергійних вправ перед сном.**
- **Щодня лягайте спати та прокидайтеся в один і той самий час, навіть у вихідні.**

**Кожен, хто мав проблеми зі сном, знатиме, як істотно він впливає на тіло, розум та можливість справлятися з життєвими труднощами.**

У всіх бувають періоди, коли ми погано спимо, а ситуація, у якій перебувають деякі люди, робить повноцінний нічний сон неможливим.

Для багатьох людей сон часто є першим, що страждає, коли виникають проблеми з психічним здоров'ям.

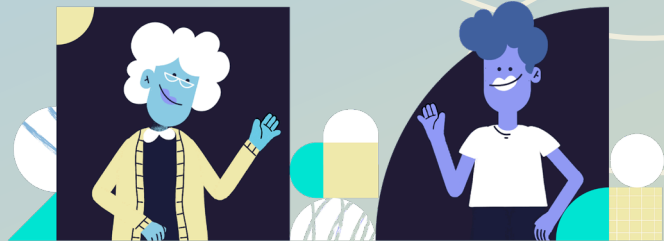
Дорослі потребують від 7 до 9 годин нічного сну, у тому числі достатньо часу на фази швидкого та глибокого сну.



Щоб знайти додаткові поради, ознайомтесь із [Довідником про сон та психічне здоров'я](#). Він містить інформацію про добавки, які можуть стати вам у нагоді, а також допомогу, яку надають спеціалісти, якщо самопомога не була результативною.



# БУДЬТЕ ДОБРИШИМИ – ЗМІНІТЬ СВІТ НА КРАЩЕ



**Якщо вам коли-небудь було самотньо, вам відомо, як допомагає навіть короткочасний контакт з іншою людиною.**

Обмін посмішкою або дружнім словом втішає і піднімає настрій.

Дослідження показують, що доброта корисна для обох сторін. Вона поліпшує настрій, надає впевненості, зміцнює стосунки і навіть допомагає краще впоратися зі стресом.

[Детальніше на цю тему тут.](#)



**РОБІТЬ НЕХАЙ  
МАЛЕНЬКІ, АЛЕ  
ЗНАЧУЩІ ДОБРІ ВЧИНКИ**

Якщо ви не знаєте, з чого почати, робіть нехай маленькі, але значущі добрі вчинки, наприклад, посміхніться або скажіть добре слово іншій людині. Людину це підбадьорить, але й ви почуватиметесь краще від того – дружні стосунки з іншими життєво важливі для нашого психічного здоров'я.

[Відвідайте цю сторінку на нашому вебсайті, яка надихне вас на добрі вчинки.](#)

Допомагати іншим також можна, виконуючи волонтерську роботу та працюючи разом з іншими людьми задля доброї справи. Таким чином ми відчуватимемо зв'язок з людьми і світом, який нас оточує, а також зрозуміємо, що в наших силах щось змінити. Це добре позначається на нашому психічному здоров'ї.

# РУХАЙТЕСЬ



**Тіло і розум пов'язані, отже, турбота про фізичний добробут також допомагає нам уникнути проблем з психічним здоров'ям (і навпаки).**

Рух – наприклад, спорт, садівництво, танці, катання на велосипеді, прогулянка з собакою, прибирання вдома або тренування – це чудовий спосіб поліпшити психічне та фізичне здоров'я.

Завдяки фізичним вправам виділяються «гормони щастя», які послаблюють стрес та роздратування. Вправи також допомагають нам краще сприймати власне тіло і поліпшують сон. Сприятливий вплив на психічне здоров'я має також контакт з іншими людьми, наприклад, якщо ви входите до складу команди, класу або групи, з якими ви регулярно зустрічаєтесь.

Не обов'язково бути професійним атлетом або цікавитись спортом, щоб отримати користь від фізичної активності. Нехай це буде прогулянка, танці, баскетбол або тренажерний зал – найкращі вправи це ті, від яких ми зазнаємо втіхи.

Ви можете знайти додаткову інформацію про фізичні вправи та психічне здоров'я тут.



## ВЖИВАЙТЕ ЗДОРОВУ ЇЖУ



**Їжа та напої впливають на наше тіло, мозок і настрій – як на користь, так і на шкоду.**

Солодощі та солодкі напої дають тимчасове задоволення або викликають приємні відчуття,



і тому утриматися буває важко. Але згодом з'являється відчуття втоми або знервованості. Схожий вплив має і кофеїн, який присутній у каві, чаї або у так званих енергетичних напоях.

Для підтримки доброго фізичного та психічного здоров'я необхідна збалансована дієта з великою кількістю овочів і фруктів.

Також має значення, як саме ми їмо. Якщо їсти разом з іншими людьми – родичами, друзями, партнерами та колегами, – це зміцнює стосунки. Це дуже важливо для підтримання психічного здоров'я та профілактики.


На те, як ми їмо, також може впливати наш емоційний стан. Деякі люди їдять забагато або замало, коли вони пригнічені. Можливо, варто поговорити з людиною, якій ми довіряємо, та отримати професійну підтримку, якщо вона потрібна.

Ця сторінка пропонує інформацію з різних джерел про допомогу з психічним здоров'ям.


Також ознайомтеся на цій сторінці з додатковою інформацією про їжу та психічне здоров'я.



**ЇЖТЕ РАЗОМ  
З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ,  
ПІДТРИМУЙТЕ  
СТОСУНКИ**




# БУДЬТЕ ДОПИТЛИВІ І ВІДКРИТІ ДО НОВИХ ВРАЖЕНЬ



**Нам усім властива схильність обмежуватися протоптаними стежками, – наприклад, те, як ми проводимо свій час або сприймаємо себе і навколишній світ.**


Це може призвести до того, що передбачене збувається, тому що наші очікування впливають на те, що відбувається насправді – на краще або на гірше. Наприклад, ми можемо прийти до висновку: «Справи ніколи не налагодяться» або «Я – нікчема», тому що хтось нам «щось» сказав.



Допоможе, якщо відзначити існування таких думок та спробувати мислити по-іншому, наприклад «Я можу змінити справи на краще» та «Я так багато можу зробити».

Життя цікавіше, радісніше і приносить внутрішнє задоволення, коли ми відкриті для нового досвіду та способу життя.

Це може бути щось просте, наприклад, що ми їмо на сніданок або де ми гуляємо з собакою. Або для цього може знадобитися розробити план, наприклад, якщо ви вирішили спробувати активний відпочинок. Таким чином ми можемо знайти якесь нове місце, яке нам дуже сподобається, відкрити в собі талант, про який ми не здогадувались, або зустріти нову людину, яка стане для нас важливою.



# ПЛАНУЙТЕ ПОДІЇ, НА ЯКІ БУДЕТЕ З НЕТЕРПІННЯМ ЧЕКАТИ

Життя підносить нам усілякі несподіванки, й у важкі часи ми можемо відчувати, що потрапили у безвихідь, і не мати енергії, щоб планувати майбутнє.

Коли ми з нетерпінням чекаємо на щось, особливо якщо це діяльність, яка нам подобається, це допомагає



нам зладнати з важкими ситуаціями.

Планування того, що дає нам насолоду, може підживити в нас надію, що важливо для психічного здоров'я. План може включати будь-що – від незначних задовольень, як-от чашка чаю, улюблена телепрограма або танцювальний клас, до поїздки з сім'єю або друзями, улюбленого фільму, змагання спортивної команди або виступу співака.

Незалежно від того, мала ця подія чи велика, важливо її спланувати.

Прийміть рішення, що саме ви будете робити, коли і з ким, а також, чи вам треба заздалегідь замовити квитки. Дотримуйтеся плану – це важливо, – а потім заплануйте нову подію...

## ПІДТРИМКА ТА ІНФОРМАЦІЯ

### Фонд психічного здоров'я

Наш вебсайт надає інформацію про психічне здоров'я, проблеми психічного здоров'я, самопомогу, а також про те, як отримати допомогу.

[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)

### Конфіденційна допомога та підтримка

Організація Samaritans надає емоційну підтримку

24 години на добу. [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Ел. пошта: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Телефон: 08457 90 90 90

### Консультування

Британська асоціація психологічної допомоги та психотерапії [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

Ел. пошта: [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

Телефон: 01455 883300

### Рада з психотерапії Великої Британії

[www.psychotherapy.org.uk](http://www.psychotherapy.org.uk)

Ел. пошта: [info@ukcp.org.uk](mailto:info@ukcp.org.uk)

Телефон: 020 7014 9955

### Загальна інформація про здоров'я

Служба NHS 111 надає інформацію 24 години на добу.

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) Телефон: 111

Сподіваємося, що цей буклет був інформативним і корисним для вас.

Подумайте, чи не могли б ви зробити благодійний внесок, щоб допомогти нам продовжувати нашу життєво важливу роботу.

Завітайте на вебсайт [www.mentalhealth.org.uk/donate](http://www.mentalhealth.org.uk/donate) або надішліть текстове повідомлення «HOW TO» на номер 70300, щоб пожертвувати 3 фунти.

Фонд психічного здоров'я (zareєстрована благодійна організація номер 801130) отримує 100% вашого благодійного внеску. За одне текстове повідомлення з вас можуть стягнути плату за стандартним тарифом вашої мережі або за благодійним тарифом. Завжди отримуйте дозвіл платника рахунків.

Ми хотіли б надсилати вам новини та інформацію про інші кампанії, але якщо ви не бажаєте, щоб ми з вами зв'язувались в майбутньому, додайте слова NO INFO в кінці вашого повідомлення, тобто: HOW TO NO INFO.

Лінія підтримки постачальника благодійних текстових послуг Vir2 0330 660 0425.



Mental Health  
Foundation



Фонд психічного здоров'я  
Studio 2, 197 Long Lane  
London SE1 4PD

 Фонд психічного здоров'я

 @mentalhealthfoundation

 @MentalHealth

[mentalhealth.org.uk](https://www.mentalhealth.org.uk)



Зареєстрована благодійна організація № 801130 (Англія), SCO39714 (Шотландія). Реєстраційний номер компанії 2350846.