

**Давайте
поговорим о
нашем
психическом
здоров**



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ ПОД НАЗВАНИЕМ ЖИЗНЬ!



Независимо от того, какие сюрпризы и подарки предлагает нам жизнь – наша задача выдерживать эмоциональные нагрузки, а значит укреплять свое психическое здоровье



ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое
здоровье это как
вы думаете,
чувствуете и
действуете в
повседневной
жизни

здоровье влияет на
то, как вы
справляетесь со
стрессом,
принимаете
решения и
относитесь к

Психическое здоровье
столь же важно, как и
ваше физическое
здоровье:
без психического
здоровья не будет
никакого здоровья!

***Никто в мире не свободен от
проблем!***

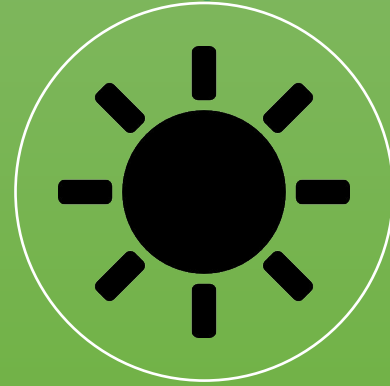
КАК УКРЕПИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Регулярный сон



Правильные привычки питания



Дневной свет



Регулярная физическая активность

ЛЕГКИЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ



**Можем ли мы
повлиять на то, как
мы чувствуем
себя?**



**Что я могу
сделать, чтобы
чувствовать себя**

КАК МНЕ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

Встречайте Ваши проблемы лицом к лицу, вместо того, чтобы убежать от них

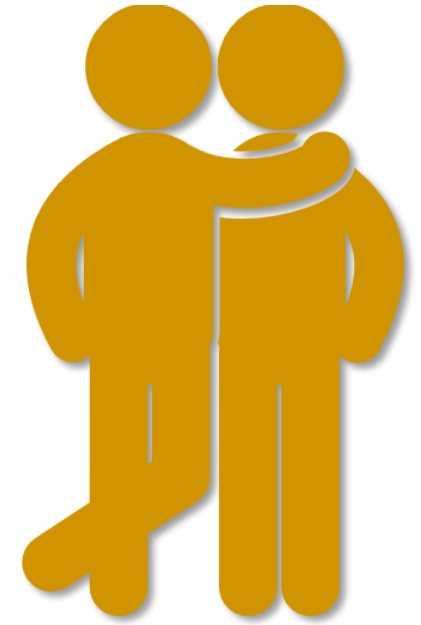
Помните, что никто не имеет право заставлять Вас думать о себе плохо

Чувства не являются ни правильными, ни неправильными; важно то, чтобы вы воспринимали каждое свое чувство серьезно

Попробуйте выразить свои мысли и чувства в слова или записать их

Иногда, сказать нет и постоять за себя является хорошим способом укрепления вашей уверенности в себе

Рассказывая или озвучивая другим о том, как Вы себя чувствуете, как правило, Вы уменьшаете проблемы и их становится легче решить. Разговор с кем-то еще может действительно помочь вам почувствовать себя лучше.



Если вам трудно распознать и озвучить свое чувство - используйте метафоры. Например, опишите одним словом ваше состояние на данный момент: «Я чувствую бодрость и активность» или «Я как фонтан, который бьёт в разные стороны ключами яркой энергии».

**ЛЮДИ РЕАГИРУЮТ ПО-
РАЗНОМУ НА СВОИ
ПРОБЛЕМЫ**

Начинают
грустить

Употребляют
наркотики

Пьют
алкоголь

Свирепею
т

Злятся

Говорят с
другом

Запугивают
других

Слишком
мало
спят

Слишком
много
спят

Записывают
все в дневник

Играют в
компьютерные
игры

???

Прогуливают
школу

Слушают
музыку

Слишком
много
едят

Слишком
мало едят

Скрывают
эмоции

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МЕНЯ ОДОЛЕВАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

Успокаивать себя.

Сосчитать до 10.

Покричать в поле/в лесу/дома в подушку.

Поговорить с кем-то, кому доверяешь. Рассказать о своих чувствах.

Рассказать все домашнему любимцу (котенку, собаке и др.), поиграть с ним.

Рассказать все любимой игрушке (человеку на фото)

Посмотреть на рыбок в аквариуме, на горящий костер (свечу), как бежит вода

Позаниматься спортом, прогуляться.

Поспать.

Поплакаться.

Побыть одному.

Попробовать сочинять стихи.

Напеть веселую песенку.

Сделать расслабляющее упражнение.

МЫСЛЬ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ



- ✓ Сядьте в удобное место. Если рядом есть люди, убедитесь, что они знают, что вы делаете.
- ✓ Установите таймер (можно громче) на 1-3 минуты.
- ✓ Пока таймер включен, подумайте о тревожной мысли. Когда таймер сработает, очистите свой разум и постарайтесь освободить его от любых мыслей в течение 20 секунд.
- ✓ Продолжая практиковать, вы можете увеличивать время, в течение которого вы можете сохранять ясность ума, и можете даже попытаться сократить время, которое у вас есть на размышления о тревожной мысли.
- ✓ Вы также можете кричать «Стоп» (но, возможно, вы не захотите делать это публично).

Мысленные образы



- Включает в себя визуализацию успокаивающей сцены для расслабления
- Например, представьте уютное место где вам будет максимально комфортно. Это может быть лес, море, луг, ваша комната, место у камина и т.д.



ПРОГРЕССИВНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ



- ❖ Выберите тихое место и выделите 15-20 минут на это упражнение.
 - ❖ Вы будете напрягать мышцы от ступней до головы: ступни, ноги, руки, руки, ягодицы, живот, грудь, плечи, шею, рот, глаза и лоб.
 - ❖ Сосредоточьтесь на первой целевой группе мышц. Сделайте медленный, глубокий вдох и напрягите (сожмите) группу мышц, задерживая ее на 5-10 секунд.
 - ❖ Сосредоточьтесь на разнице между напряженной и расслабленной мышцами.
 - ❖ Расслабьтесь в течение 10-20 секунд перед переходом к следующей группе мышц.
 - ❖ Ко
нас
- Не напрягайте мышцы слишком сильно!
Вы не должны ощущать боли или спазмы во время
упражнения.**

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Дыхание - это автоматическая функция.

Преимущества глубокого дыхания: концентрация на дыхании, контроль над дыханием, отвлечение внимания от факторов стресса.

Чтобы практиковать глубокое дыхание:

- ❖ Сядьте удобно
- ❖ Закройте глаза
- ❖ Сделайте вдох через нос
- ❖ Выдохните через рот. Представьте, что вы дышите через соломинку, сжимая губы
- ❖ Практикуйтесь 2 минуты



КОГДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



- ✓ Если вы чувствуете, что вам трудно справиться с эмоциями
- ✓ Если вы замечаете, что ваши отношения с другими людьми приносят много боли
- ✓ Если вы чувствуете ненужность, одиночество, разочарование, непонимание
- ✓ Если вы оказались в ситуации расставания, утраты, боли
- ✓ Если вам не с кем обсудить волнующий вопрос
- ✓ Если с вами произошло что-то «страшное» и «непоправимое»



**КАК Я УЗНАЮ,
ЧТО МОЙ ДРУГ
НУЖДАЕТСЯ В
ПОМОЩИ?**

Я ненавижу себя

Я – неудачник

Все смеются надо мной

Я хотел бы умереть

Все ненавидят меня

Я так больше не могу

Другие люди всегда издеваются надо мной

Друг, который плохо себя чувствует, может говорить такие вещи, как ...

Кто-то преследует меня

Меня никогда не приглашают на вечеринки

Мне надоело жить

???

Я никому не нужен

Кто-то постоянно забирает мои вещи

Быть необычайно грустным или очень раздражительным

Есть слишком много, или впадать в обжорство или есть недостаточно

Иметь проблемы с новыми друзьями или удержанием старых друзей

Иметь проблемы со школьными занятиями, которых у них прежде не было

Иметь трудности с решением ежедневных проблем и с ежедневной деятельностью

Менять настроение очень часто и быстро

Друг / подруга, которые чувствуют себя плохо и нуждаются в помощи, могут ...

Плохо относиться к людям вокруг себя

Предпочитать быть в одиночестве

Прогуливать занятия

Думать, что жизнь не стоит того, чтобы жить, или попытаться убить себя

Иметь завышенную самооценку и / или слишком много энергии

???

Пить алкоголь или употреблять наркотики

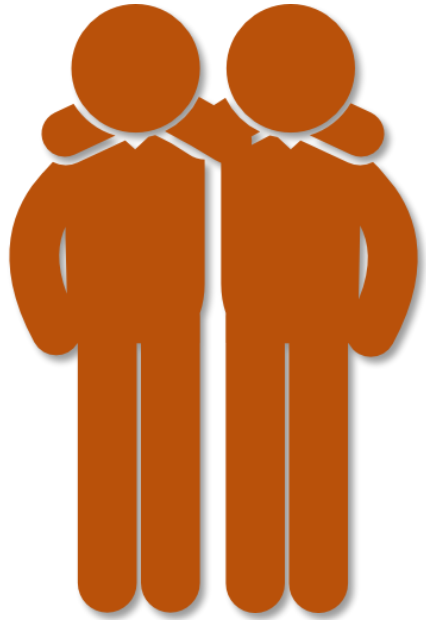
Причинять себе вред, может, резать или жечь себя

Легко впадать в гнев или агрессию



***ЧТО МНЕ
ДЕЛАТЬ?***

**Смотрите и слушайте, но не говорите
слишком много: не торопитесь давать
советы!**



**Помочь другу не означает, что Вы
будете решать его проблемы**

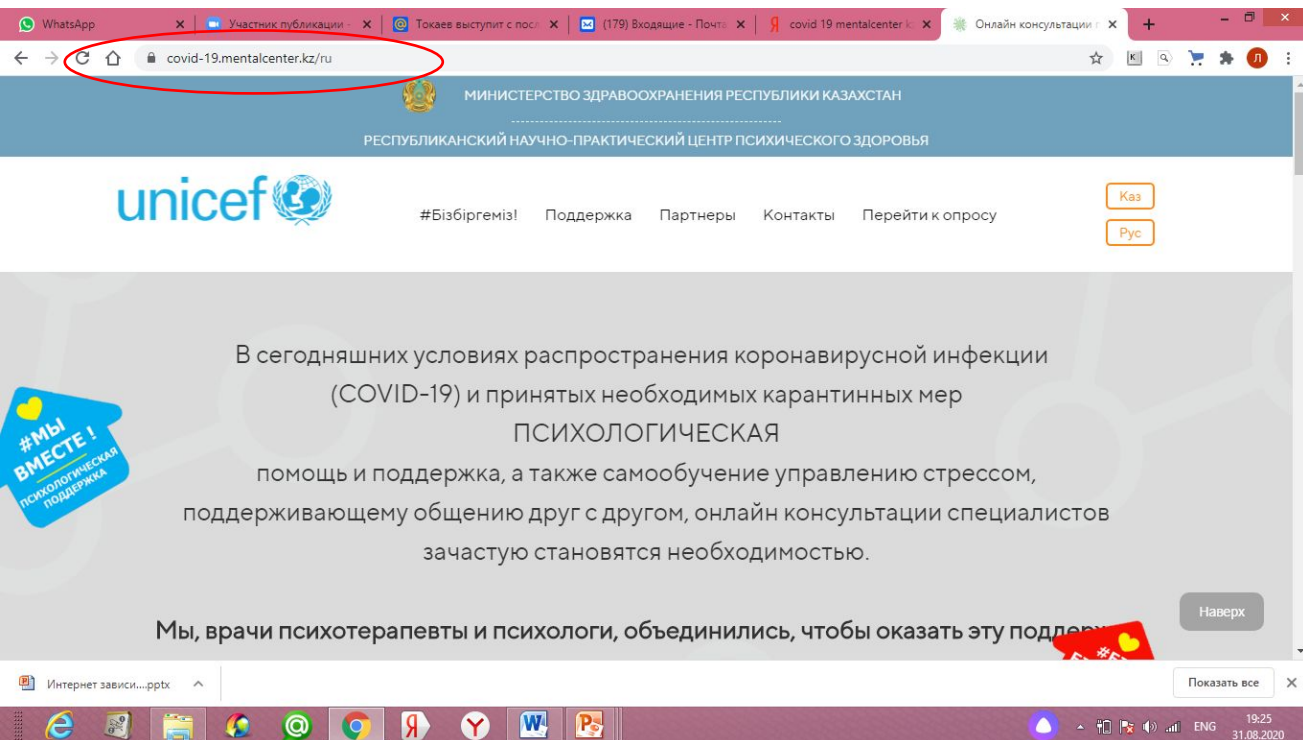
**Иногда молчание может только
ухудшить ситуацию**

**Если у Вашего друга есть серьезная
проблема психического здоровья, такая
как депрессия или суицидальные
мысли, Вы должны убедить его / ее
обратиться за профессиональной
помощью**



***К КОМУ Я МОГУ
ОБРАТИТЬСЯ
ЗА СОВЕТОМ?***

Информация и индивидуальные бесплатные онлайн консультации специалистов на веб-сайте:

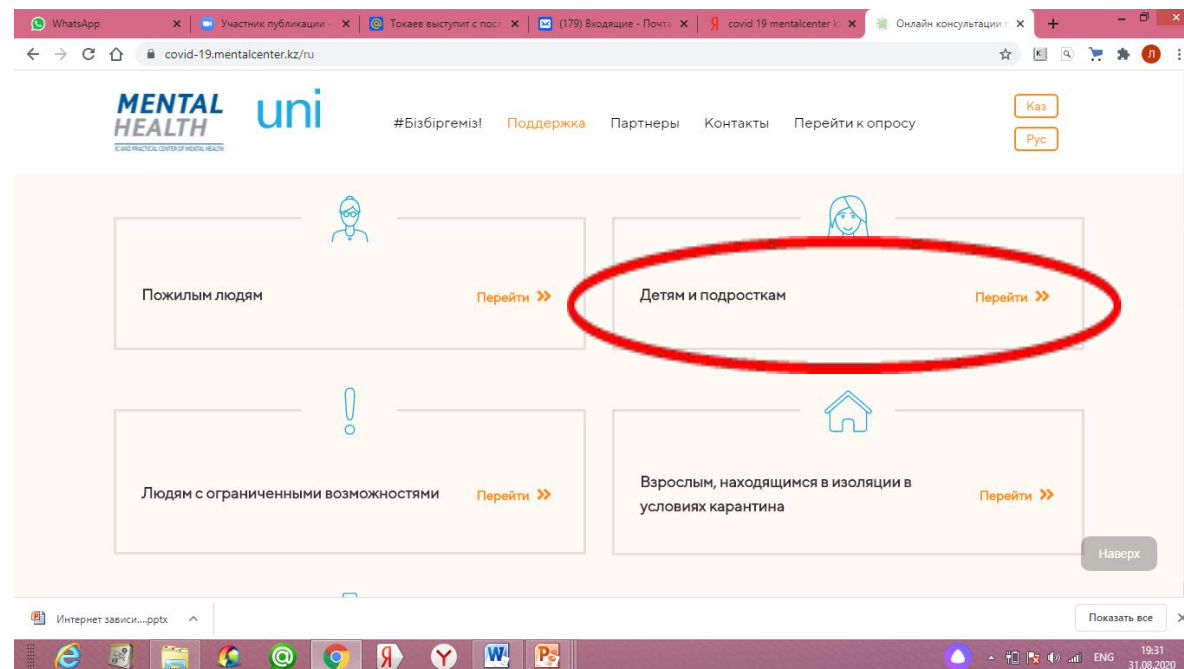


на русском языке:

<https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/>

на казахском языке:

<https://covid-19.mentalcenter.kz/>

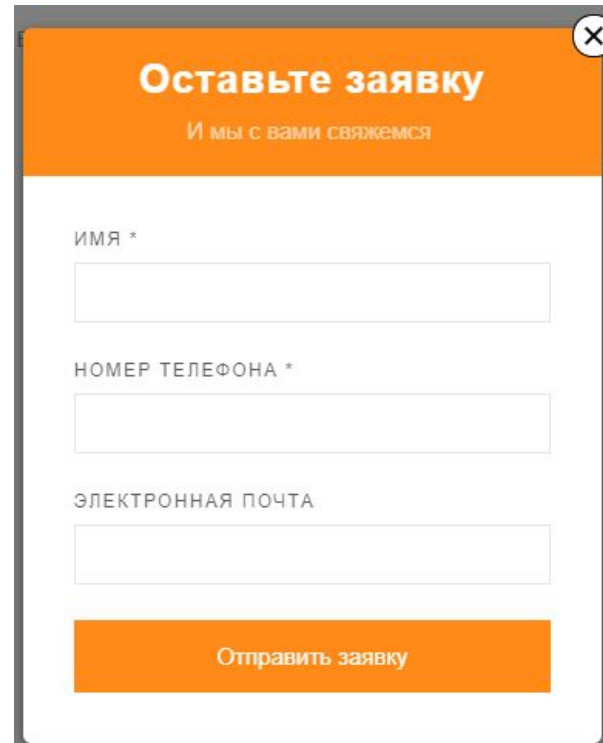


**Молодые люди с 16 лет
могут самостоятельно
обращаться за
консультативной**

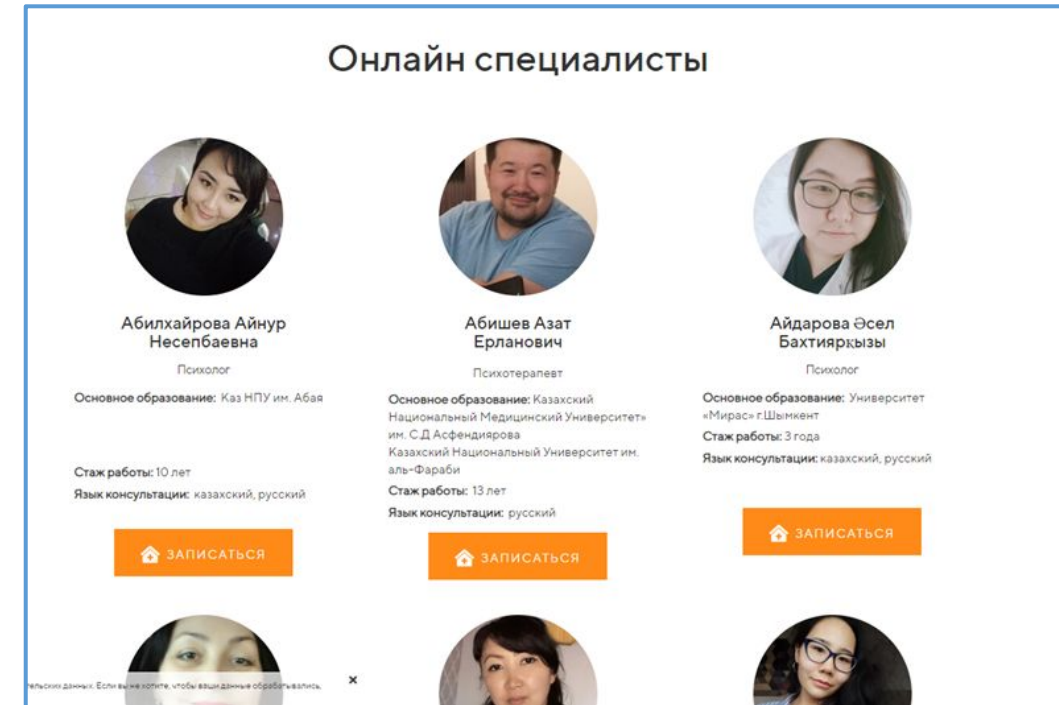
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕБ-САЙТОМ COVID-19.MENTALCENTER.KZ:

- Зайти на один из шести разделов сайта («Пожилым людям», «Детям и подросткам», «Людям с ограниченными возможностями» и другие).
 - Нажать на «Онлайн специалисты» (находится вверху справа). Появятся информация и фотографии специалистов.
 - Из списка с фотографиями выбрать специалиста и нажать на «Записаться».
- Появится окошко «Оставьте заявку».

- Заполнить заявку с указанием имени (можно анонимно), номера сотового телефона и электронной почты.
- После подтверждения ждите смс с указанием даты, времени и ссылки на индивидуальную консультацию



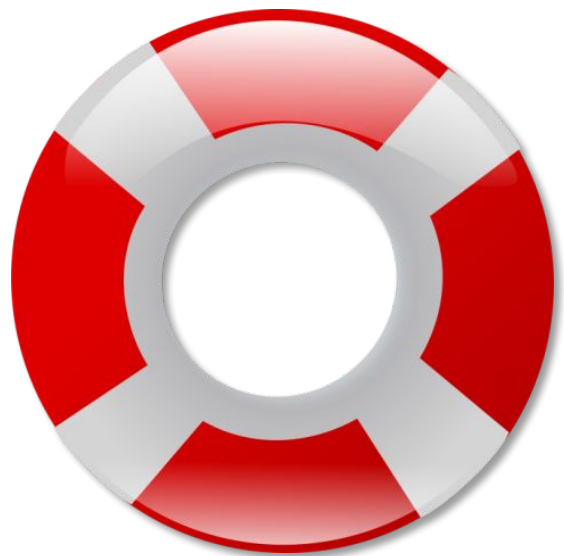
The screenshot shows a form titled "Оставьте заявку" (Leave a request) with a close button (X) in the top right corner. Below the title is the text "И мы с вами свяжемся" (And we will contact you). The form contains three input fields: "ИМЯ *" (Name), "НОМЕР ТЕЛЕФОНА *" (Phone number), and "ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА" (Email). At the bottom of the form is a large orange button labeled "Отправить заявку" (Send request).



The screenshot shows the "Онлайн специалисты" (Online specialists) section. It features a grid of six specialist profiles, each with a circular photo, name, profession, and a "ЗАПИСАТЬСЯ" (Book) button. The profiles are:

- Абилхайрова Айнур Несепбаевна**: Психолог. Основное образование: Каз НПУ им. Абая. Стаж работы: 10 лет. Язык консультации: казахский, русский.
- Абишев Азат Ерланович**: Психотерапевт. Основное образование: Казахский Национальный Медицинский Университет им. С.Д. Асфендиярова, Казахский Национальный Университет им. аль-Фараби. Стаж работы: 13 лет. Язык консультации: русский.
- Айдарова Әсел Бахтиярқызы**: Психолог. Основное образование: Университет «Мирас» г.Шымкент. Стаж работы: 3 года. Язык консультации: казахский, русский.

At the bottom of the grid, there is a small text: "Мелкоизданный. Если вы не хотите, чтобы ваш данные обрабатывались." (Small print. If you do not want your data to be processed.)



**Некоторые проблемы могут быть
очень серьезными и
болезненными, но мы можем
связаться с людьми, которые
могут помочь нам**

**Если Вам или кому-то, кого Вы
знаете, плохо –
получение помощи возможно**



**Если по какой-либо причине
Вы не довольны полученной
помощью, свяжитесь с другим
человеком,
НО НЕ СДАВАЙТЕСЬ!**

Спасибо за Ваше участие!

Вы всегда можете связаться со мной по следующим контактным данным:

**Султан Салтанат Галымжановна
педагог-психолог СШ №5
тел: 8 708 179 56 58**

**Пожалуйста выразите
свою удовлетворенность
занятием
при помощи реакции
(смайлом)**