

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської.

Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть дбати про свій внутрішній стан.

Зроби піклування про своє ментальне здоров'я щоденною звичкою. Поділися лінком на сторінку з близькими та друзями.

<https://www.howareu.com/>
<https://www.youtube.com/watch?v=Dbzq3ezbst0>

Як допомогти дитині бути стійкішою?

Психіка дитини дивовижна. З одного боку – вразлива до стресів та подразників. З іншого – неймовірно пластична, легше адаптується до обставин, та швидше відновлюється. Завдання дорослого допомагати дитині постійно підлаштовувати свій ментальний приймач під різні обставини. Якщо робити це правильно та змалку, більш імовірно що дитина виросте стійкою та стабільною особистістю.

Звісно, допомогти дитині дорослий може лише тоді, коли сам уміє давати раду своїм емоціям. В аптечці самопомоги ти знайдеш прості вправи, що допоможуть навчитися регулювати свій емоційний стан, та навчити цьому дитину.

Ментальне здоров'я дітей під час війни, поради батькам та опікунам з самопомоги з врегулювання емоційного стану.

<https://drive.google.com/file/d/1fdVcReH5vn8d03ihNbP1uRoBN8GALNSu/view>

Аптечка швидкої психологічної самопомоги

В аптечці зібрані прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості. Вона буде корисною всім, хто рідко чи часто відчуває емоційне спустошення, втому, напругу в тілі, паніку, злість, сум.

А також тим, хто хоче підтримати своїх близьких. Аптечка зроблена в pdf-форматі, тому її легко завантажити на смартфон чи комп'ютер, тримати під рукою та використовувати за необхідності.

https://drive.google.com/file/d/1-T5vucBRAGus_oHVBfrByjobbXLdSoq/view