



Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



БАЗОВИЙ ПОСІБНИК

# Цей базовий посібник стосується психічного здоров'я.

Він містить таку інформацію:

- важливість піклування про те, як ви себе почуваєте;
- як подбати про своє психічне здоров'я;
- як розпізнати, коли вам може знадобитися додаткова допомога.

# Що таке хороше психічне здоров'я?

Ваше психічне здоров'я визначається тим, як ви себе почуваєте та як пораетесь з повсякденним життям.

Хороше психічне здоров'я означає, що ви:



здебільшого маєте добру самооцінку;



маєте хороші стосунки з іншими людьми;



відчуваєте сили справлятися з повсякденним життям;



здатні керувати своїми почуттями та насолоджуватися життям.

Добре психічне здоров'я має багато переваг.  
Зокрема такі:



краще фізичне  
здоров'я;



більш здоровий  
спосіб життя;



кращі стосунки  
з родиною  
та друзями;



швидше одужання  
або здатність  
справлятися  
з хворобою.

**Є багато речей, які ви можете зробити,  
щоб покращити своє психічне здоров'я...**

## **Проводьте час з іншими людьми**

**Хороші стосунки з родиною** та друзями важливі для вашого психічного здоров'я.

Знайдіть час, щоб поговорити з людьми, яких ви любите. Це може бути віч-на-віч, по телефону або навіть через текстове повідомлення.

Якщо у вас мало знайомих людей, подумайте про приєднання до місцевої групи за інтересами. Наприклад, до книжкового клубу, художнього гуртку або групи любителів піших прогулянок.

Якщо у вас хронічне захворювання, зустрічі з іншими людьми та обмін досвідом можуть мати величезне значення.

**Зверніться до медсестер консультативної лінії  
Chest Heart & Stroke Scotland, щоб дізнатися  
про групи підтримки у вашому регіоні.**

## Проводьте час поза домом



Вийти з дому, прогулятися або зустрітися з другом за кавою корисно для вашого психічного здоров'я. Подумайте про те, що вам подобається, і заплануйте робити щось з цього щотижня.



Фізичні вправи також є чудовим способом покращити настрій. Намагайтеся максимально збільшити фізичну активність. Це не тільки допоможе вам почуватися добре, але й корисно для вашого фізичного здоров'я.



Виберіть заняття, які вам подобаються, як-от прогулянки, садівництво, плавання, танці або йога.

## Добре висипайтеся

Достатній сон може допомогти покращити ваш настрій, поратися зі стресом і покращити здатність зосереджуватися.

Поради щодо гарного сну включають наступне:



розслабляйтеся перед сном, прийнявши ванну, почитавши книгу або послухавши радіо;



не користуйтеся пристроями з екраном, зокрема телевізором, телефоном чи комп'ютером, принаймні 1 годину перед сном;



лягайте спати щовечора в один той самий час;



стежте за тим, щоб у вашій спальні було тихо, темно і не надто жарко чи надто холодно.

## Відмовтеся від алкогольних напоїв

Деякі люди вживають алкогольні напої, щоб розслабитися та покращити настрій. Однак через те, як алкоголь впливає на ваш мозок, насправді він є депресантом. Це означає, що він може змусити вас відчувати тривогу, злість, пригніченість або сум. Чим більше ви п'єте, тим вище ризик відчути ці негативні емоції.

Якщо ви відчуваєте пригнічення або стрес, намагайтеся уникати вживання алкогольних напоїв.

Якщо ви думаєте, що ви, можливо, занадто багато п'єте, і вам потрібна допомога чи порада, ви можете звернутися по допомогу. Поговоріть зі своїм лікарем, відвідайте сайт **www.drinkaware.co.uk** або зателефонуйте на гарячу лінію Drinkline за номером **0300 123 1110**, щоб отримати безкоштовну конфіденційну консультацію.





## Практикуйте усвідомленість

Більш повне відчуття навколишнього світу «тут і зараз» іноді називають **усвідомленістю**.



Усвідомленість — це зосередження на **теперішньому моменті** замість думок про минуле чи майбутнє.



Йдеться про те, щоб усвідомлювати свої **думки та емоції**, те, що відчуває ваше тіло та що відбувається навколо вас.

Будь-хто може практикувати усвідомленість, і чим більше ви намагаєтеся, тим краще у вас буде це виходити.

Існує багато книг і вебсайтів про усвідомленість. Подивіться в Інтернеті або у своїй місцевій бібліотеці. Додатки для смартфонів, такі як Headspace, також є чудовим способом почати.

## Станьте волонтером і допомагайте людям

Волонтерство може допомогти вашому психічному здоров'ю завдяки усвідомленню, що ви робите щось корисне та добре. Волонтерство також може підвищити вашу впевненість і зміцнити зв'язки з іншими людьми.

Є багато різних способів стати волонтером, навіть якщо у вас небагато вільного часу.

Добрі справи, навіть дрібні, наприклад комплімент чи подяка іншим, можуть покращити ваше самопочуття.

Такі дрібниці щодня накопичуються і приносять значну користь вашому психічному здоров'ю.



БЕЗКОШТОВНО зателефонуйте за номером нашої консультативної служби 0808 801 0899

# Що робити, якщо ваше психічне здоров'я не дуже добре?

Іноді відчувати стрес, пригнічення або сум — нормально. Проте якщо ви відчуваєте подібне значну частину часу, це може впливати на ваш настрій щодня. Це також може вплинути на те, наскільки добре ви здатні справлятися із життям загалом.

На ваше психічне здоров'я можуть вплинути багато речей. Наприклад, якщо ви хворієте або хвилюєтеся за своє здоров'я, якщо у вас проблеми у стосунках чи на роботі, або якщо ви відчуваєте самотність. Іноді ви можете не знати причини поганого самопочуття.

## На що слід звернути увагу...

- відчуття нещастя і поганий настрій значну частину часу;
- відсутність задоволення від життя;
- втрата інтересу до інших людей або повсякденної діяльності;
- відчуття безнадії або загубленості;
- часте відчуття втоми або відсутності енергії;
- нездатність зосередитися на повсякденних речах;
- проблеми зі сном;
- почуття провини або нікчемності;
- низька впевненість у собі або самооцінка (загалом погана думка про себе).



# Зверніться по допомогу

Попросити про допомогу може бути важко, але дуже добре, що доступно багато способів підтримки.

## Розкажіть про те, що ви відчуваєте

Розповісти комусь про те, що ви відчуваєте, є важливим кроком на шляху до поліпшення вашого стану.

Ви можете поговорити з другом або членом родини. Ви також можете поговорити про свій стан із своїм лікарем. Він може порекомендувати різні варіанти лікування. Зокрема, зміну способу життя, прийом ліків або розмовну терапію.

Також є організації, зі співробітниками яких можна безкоштовно поговорити про самопочуття. Наприклад, ви можете звернутися до благодійних організацій **Samaritans** ([www.samaritans.org](http://www.samaritans.org), тел. 116 123) або **Breathing Space** ([breathingspace.scot](http://breathingspace.scot), тел. 0800 838 587).

## Ліки

Якщо ви протягом деякого часу почуваетесь погано, можливо, у вас депресія. У деяких людей ліки можуть полегшити симптоми та допомогти їм краще поратися з життям, коли вони почувуються пригніченими.

Ваш лікар може призначити вам антидепресанти. Він обговорить із вами різні варіанти, щоб підібрати найбільш відповідний для вас.



## Розмовна терапія

Іноді може допомогти поговорити зі спеціалістом, який вміє допомагати людям поратися зі своїми думками, відчуттями та поведінкою.

Вас можуть направити до когось із NHS. Ви також можете знайти приватного психолога, хоча його послуги можуть коштувати дорого.

У деяких регіонах є служби, які пропонують безкоштовну розмовну терапію, зокрема консультації психолога або когнітивно-поведінкову терапію (КПТ). Ви можете запитати свого лікаря або медсестру про ці й інші курси, які можуть допомогти вам розвинути навички, корисні у повсякденному житті.



Наші публікації доступні для всіх мешканців Шотландії, яким вони потрібні. На сторінці [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) зібрані всі документи, зокрема посібники з цієї серії.

Безкоштовну конфіденційну консультацію від наших **спеціалістів консультаційної лінії** можна отримати за телефоном: 0808 801 0899 (пн-пт з 9:30 до 16:00), відправивши текст «NURSE» на номер 66777 або повідомлення на електронну пошту: [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk).

У Шотландії понад один мільйон людей (або кожен п'ятий) живуть із наслідками хвороб грудної клітини, захворювань серця чи інсульту. Ми прагнемо допомогти тим, хто цього потребує. Але ми не впораємося самі. На сторінці [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) ви можете дізнатися, як допомогти жителям Шотландії.

**Цей документ також доступний мовами урду, панджабі, українською та польською.**



**Відскануй мене**

**E6**

Опубліковано у червні 2019 р.  
Оновлено у серпні 2023 р.

**Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland**



**ЖИВІТЬ НА ПОВНУ**

Шотландська благодійна організація (№ SC018761)