

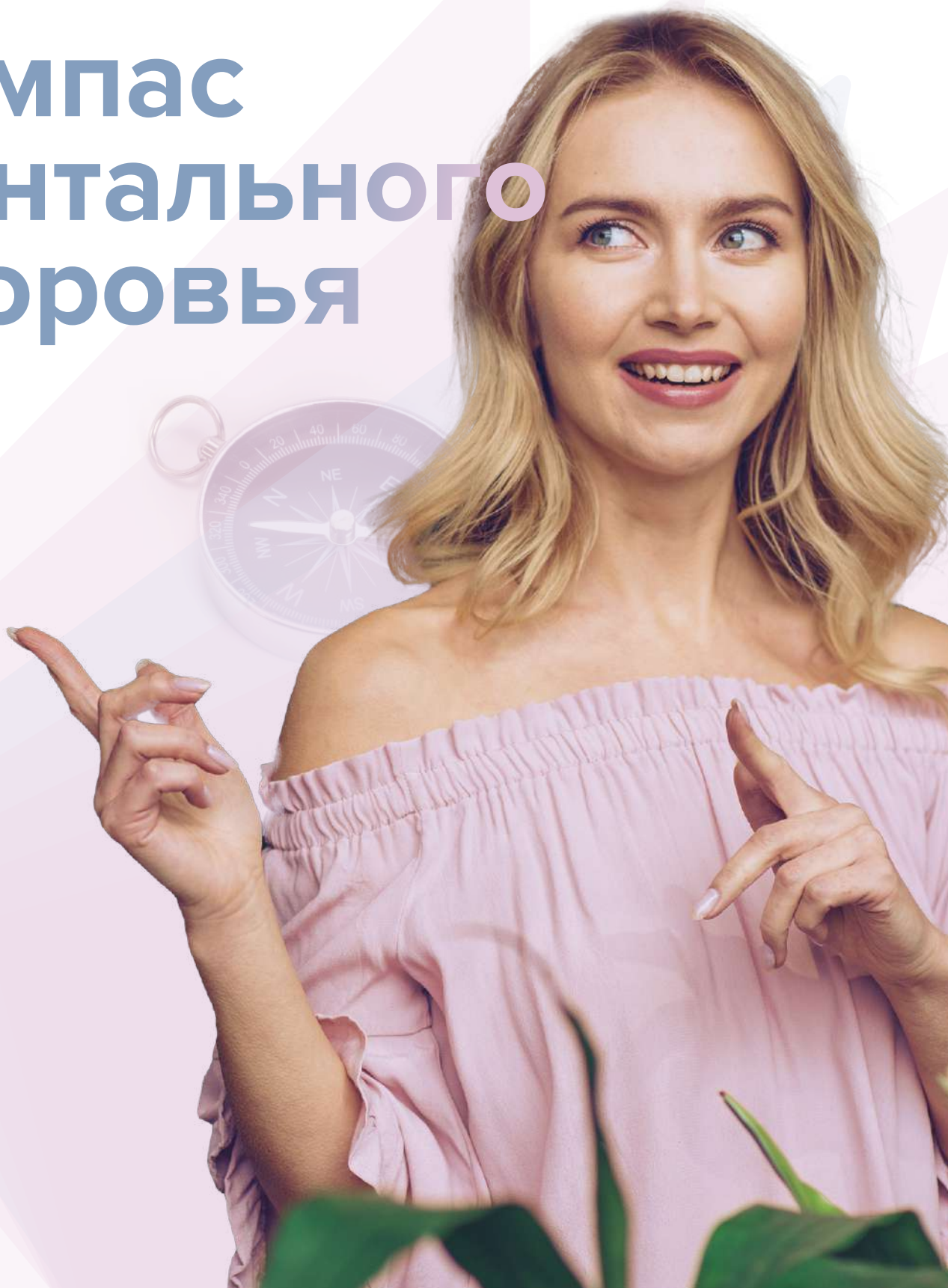


ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №15

Октябрь 2023 г.

Компас ментального здоровья



В октябре отмечают День ментального здоровья.

Обычно мы заботимся о состоянии физического тела и «машем рукой» на душевные переживания. **А ведь без ментального здоровья нет здоровья!**


КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С МЕНТАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ?

Если стрелка «внутреннего компаса» указывает на юг — вы довольны жизнью, душа поёт, у вас хорошее настроение, значит, все хорошо.

А вот о признаках, которые должны насторожить, мы подробно поговорим в этом гайде.

Мы расскажем, как вы сможете поддержать себя, своих близких, друзей и коллег.





ВОЗ определяет здоровье как **состояние полного физического, душевного и социального благополучия**, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Исследования показывают, что **более 80%** всех жалоб на физическое здоровье связано с ментальными причинами.

И при этом мы не уделяем должного внимания своему ментальному состоянию.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ УДЕЛЯЕМ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ СВОЕМУ МЕНТАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ?

1.

Нас этому не учили.

Мы не осознаем, что ментальное здоровье так же важно, как и физическое. Когда болит зуб, мы идём к стоматологу. Когда болит внутри, мы считаем, что справимся с помощью силы воли, или думаем, что «само пройдёт».

Что делать?

- Заведите «Дневник настроения» для осознания своих эмоций.
- Изучите основы ментального здоровья. Чтобы посмотреть статью или ролик на YouTube нужно всего 10–15 минут.
- Обсудите тему ментального здоровья с друзьями и семьёй.
- Найдите простые медитации (например, на дыхание) и попробуйте их.
- Начните заниматься йогой.



ПОЧЕМУ МЫ НЕ УДЕЛЯЕМ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ СВОЕМУ МЕНТАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ?

2.

Мешают предрассудки.

**«Я что, псих, что ли, чтобы идти к психологу?»
«Нормальные люди по психотерапевтам не ходят»**

У многих до сих пор при слове «психолог», возникает стыд. В нашем обществе до сих пор есть убеждение, что с тобой что-то не так, если ты идёшь за помощью.

Что делать?

- Поговорите с друзьями, и узнайте был ли у них опыт обращения к психологу.
- Зайдите на страницу популярных психологов, посмотрите, какие комментарии пишут другие люди, какие проблемы они открыто обсуждают, о какой помощи просят.
- Напишите пост в соцсетях, узнайте мнение друзей о ментальном здоровье, попросите поделиться собственным опытом работы над этой областью.



ПОЧЕМУ МЫ НЕ УДЕЛЯЕМ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ СВОЕМУ МЕНТАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ?

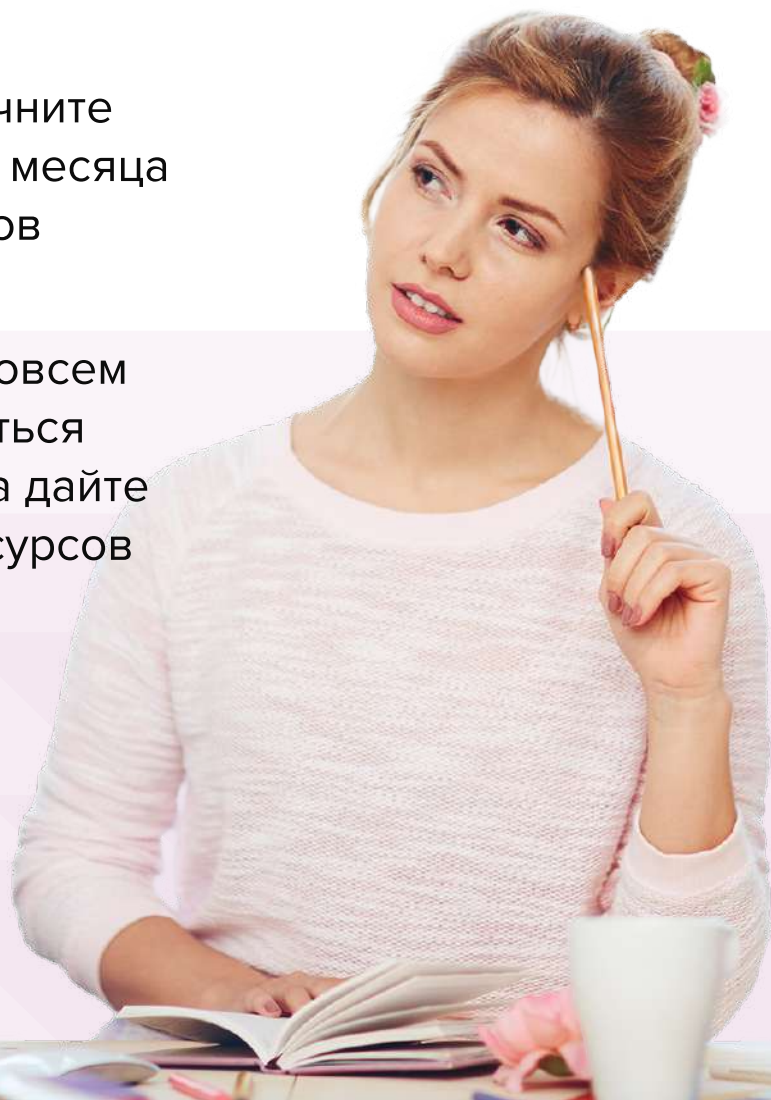
3.

Слишком много дел.

Не успели проснуться, как навалились дела, и вот уже и вечер, вы падаете без сил перед телевизором. Мы словно попадаем в «День сурка», где все время проблемы, нет ни одной свободной минуты, да и сил для заботы о своём душевном состоянии не остаётся.

Что делать?

- Напишите список из 10 ВАШИХ приоритетов и ценностей, держите его перед глазами, чтобы правильно распределять ресурсы.
- Запланируйте отдых. Начните планирование квартала, месяца с продумывания способов восстановления.
- Чаще говорите: «Нет». Совсем не обязательно откликаться на все просьбы. Сначала дайте достаточно заботы и ресурсов себе, потом другим.



ПОЧЕМУ МЫ НЕ УДЕЛЯЕМ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ СВОЕМУ МЕНТАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ?

4.

Нет ресурсов или мы не знаем, где их взять.

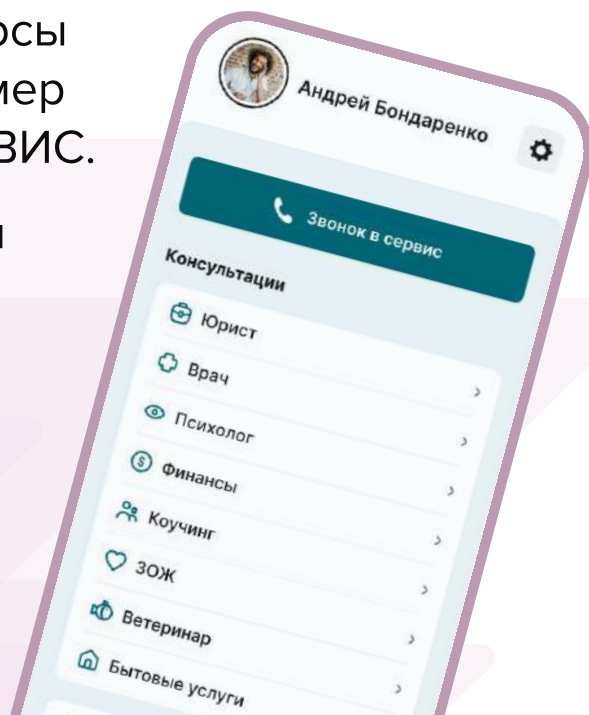
«А что, так можно было?»

Нам кажется, что забота о ментальном здоровье — удел богатых и знаменитых. Но сейчас в каждом городе есть службы экстренной психологической помощи. В компаниях есть психологи и программы поддержки сотрудников. Разработаны приложения и программы для стабилизации психологического состояния.

Сегодня психологическая помощь доступна всем.

Что делать?

- Узнайте, какие бесплатные службы поддержки работают в вашем городе. Внесите их телефоны в свою записную книгу.
- Поищите онлайн-ресурсы, которые предлагают бесплатные или недорогие программы для поддержки ментального здоровья.
- Используйте корпоративные ресурсы для ментального здоровья, например программу поддержки ДОБРОСЕРВИС.
- Найдите приложения для контроля стресса, медитации и скачайте их на телефон.



Некоторые признаки говорят о том, что ваше психологическое здоровье под угрозой, срочно нужна помощь.

Проверьте,
не отклоняется ли стрелка
вашего внутреннего компаса.
И если да, примите меры,
чтобы вернуть её в направлении
наполненной и счастливой
ЖИЗНИ.



АПАТИЯ

В этом состоянии мы теряем интерес к тому, что когда-то приносило радость.

У нас пропадает мотивация к деятельности, эмоции, жизнь становится пресной.

Если раньше вы знали, куда хотите попасть, двигались в этом направлении, то сейчас стрелка внутреннего компаса нерешительно крутится, не зная, где остановиться.

Вас вдохновляли исторические экскурсии по городу, а сейчас они не радуют. Вы с радостью предвкушали встречу одноклассников, а сейчас ищите поводы остаться дома.



Помогите себе

Разрешите себе остановиться и принять ощущения. Откройте афишу мероприятий и полистайте, прислушиваясь к отклику. Спросите друзей, что радует их. Присоединитесь к ним в их увлечениях.

Помогите другим

Чтобы помочь справиться с апатией, надо проявить внимание и поддержку. Выделите 10 минут, поговорите, узнайте, что происходит в жизни друга.

Предложите совместные занятия — например, сходить на осеннюю фотосессию в парк, или просто проведите время вместе в тишине.

УСТАЛОСТЬ

«Только встал, уже устал».

Вы постоянно утомлены, с трудом можете сосредоточиться, откладываете принятие решений, избегаете новых проектов.

Ваши мысли словно убегают от вас, вы не можете их поймать и собрать.



Помогите себе

Разгрузите себя, начните хотя бы с одного дня отдыха. Затем примените практику «Антирасписание» – планируйте сначала время для восстановления, потом рабочие и семейные дела.

Помогите другим

Если ваш друг испытывает усталость, ему нужна ваша физическая поддержка. Предложите посидеть с ребёнком, или помочь завершить проект, чтобы он мог немного отдохнуть.

Помогите ему установить здоровые границы в работе, например, «В 18 часов, ты встаёшь и уходишь из офиса и не берёшь работу на выходные».

Напомните про отпуск, помогите его спланировать.

ДЕПРЕССИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Это постоянное чувство грусти, которое настолько проникает в жизнь, что начинает казаться «жизнь — тлен».

Помогите себе

Один из популярных ежедневников саморазвития предлагает в течение 3 минут утром и вечером отвечать на простые вопросы.

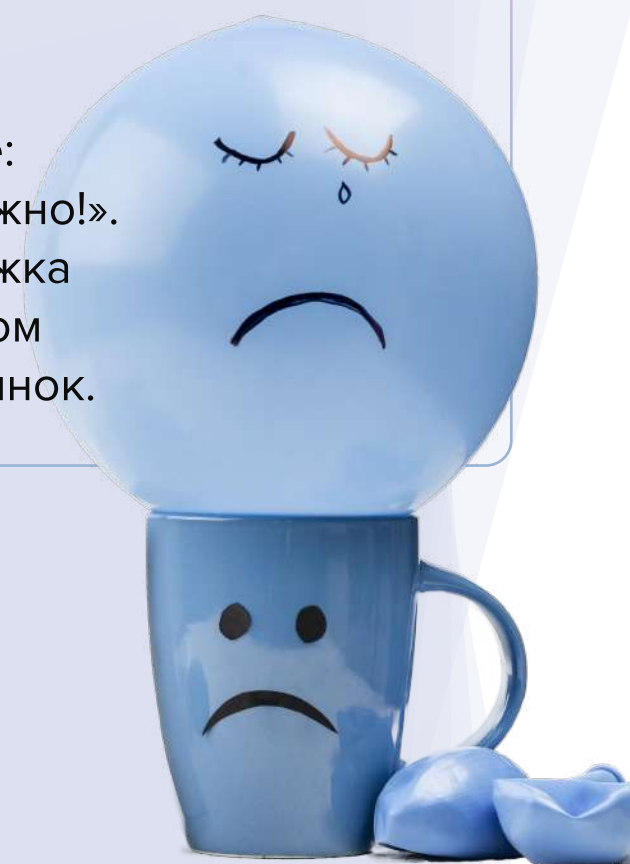
«За что я благодарен?»

«Какие замечательные события произошли со мной сегодня?»

Удивительно, но мы можем натренировать свой мозг обращать внимание, в первую очередь, на положительные моменты.

Помогите другим

Проявите сострадание и понимание:
«То, что ты чувствуешь сейчас — важно!».
Спросите: «Какая помощь и поддержка тебе нужна?». Просто побудьте рядом с другими и покажите, что он не одинок.



ДЕПРЕССИЯ КАК ЗАБОЛЕВАНИЕ

Депрессия — серьёзное психическое расстройство, которое требует профессиональной терапии.

Депрессия — это состояние потери ориентиров, когда наш компас и мы не понимаем, где найти выход. В таких случаях важно получить профессиональную терапевтическую помощь. И тогда компас снова заработает!

ПОМОГИТЕ СЕБЕ

Если в течение в 2-х недель вы чувствуете пониженное настроение, без проблесков радости, и вас посещают мысли «Выхода нет», нужно обратиться к специалисту.

ПОМОГИТЕ ДРУГИМ

Человеку с депрессией нужна особая поддержка. Побудите его обратиться к специалисту. Дайте понять, что он не один, что вы вместе вы можете преодолеть трудности.



Когда наше ментальное здоровье в порядке, наша жизнь наполнена счастьем. Мы позволяем раскрываться своим лучшим сторонам и видим возможности, которые предлагает мир!

Так давайте заботиться не только о своём физическом состоянии, но и о психологическом, ведь без ментального здоровья нет полного здоровья!

