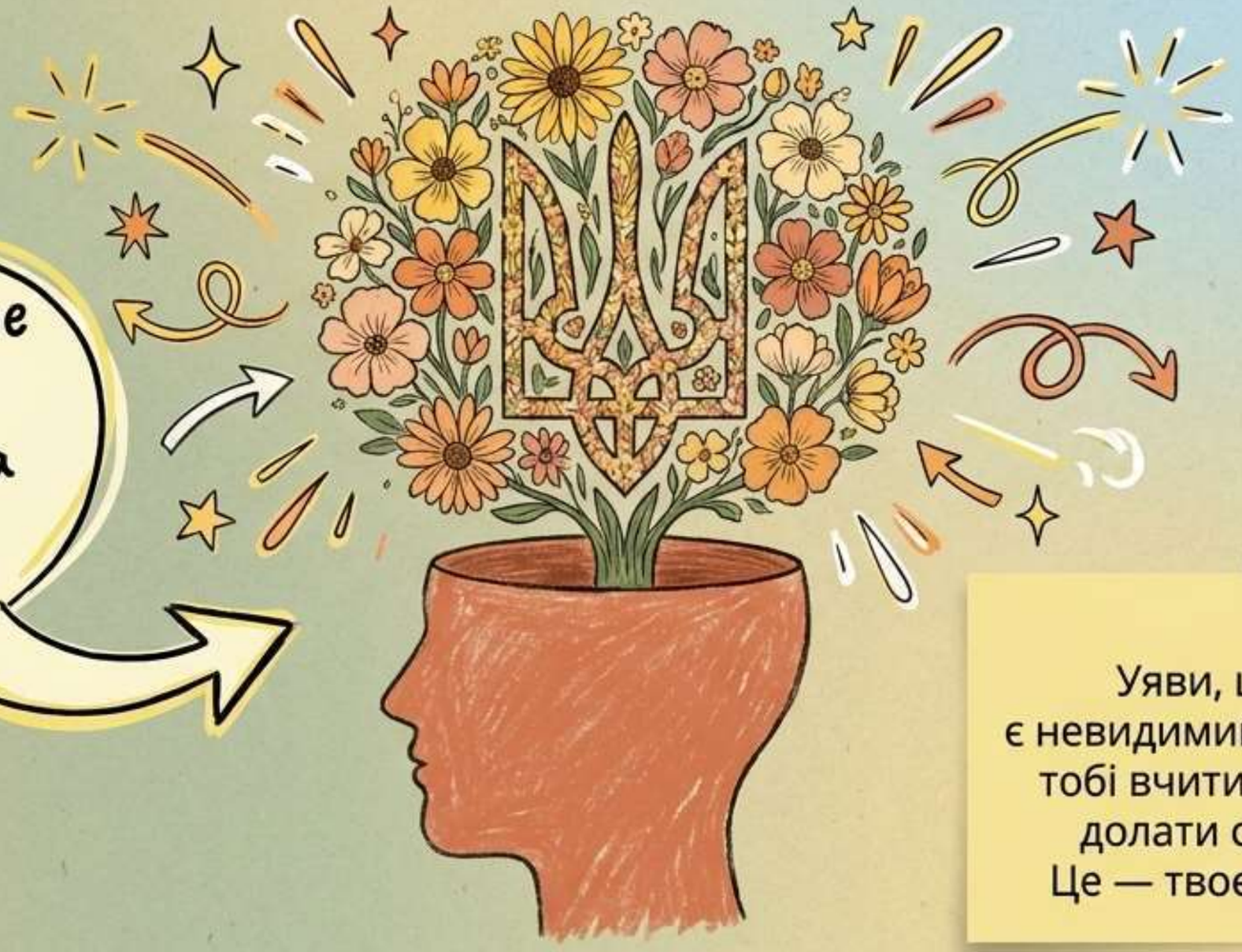
Твоя невидима суперсила: Внутрішній компас у часи викликів



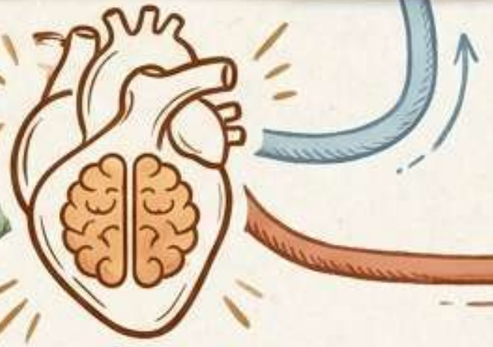
Чому ментальне здоров'я важливіше за дедлайни?

Уяви, що всередині тебе
є невидимий двигун. Він допомагає
тобі вчитися, дружити, радіти та
долати стрес під час тривог.
Це — твоє ментальне здоров'я.

Gemini Notebook

Твій внутрішній світ — це двигун, який керує твоїм життям

Ментальне здоров’я — це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя.





Думки

Як ми думаємо:
Здатність фокусуватися та приймати рішення.



Емоції

Як ми відчуваємо:
Здатність проживати радість і сум.



Дії

Як ми діємо:
Здатність спілкуватися та долати життєві труднощі.

Gemini Notebook

Дві рівноцінні сторони одного тебе: Тіло та Розум

Пам'ятай про баланс!

Фізичне здоров'я



Що йому потрібно:	Їжа, вода, фізичні вправи.
Коли йому боляче:	З'являються синці, подряпини, переломи.
Хто допомагає:	Лікар, якщо болить тіло.

Ментальне здоров'я

Важливо!



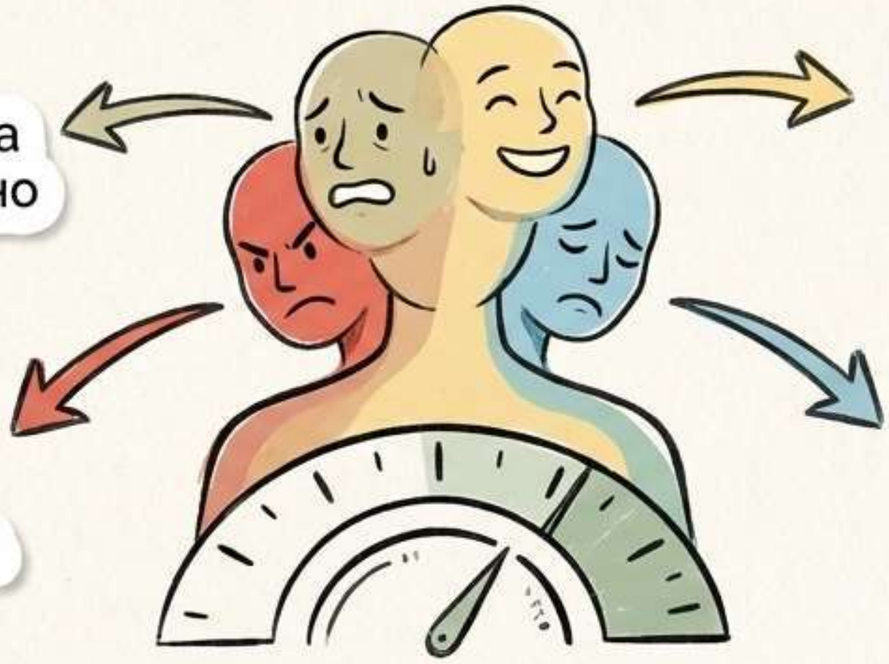
Що йому потрібно:	Відпочинок, позитивна інформація, творчість.
Коли йому боляче:	З'являється стрес від війни, втома, образа від булінгу.
Хто допомагає:	Психолог або надійна людина, якщо «болить» душа.

Gemini Notebook

Немає «поганих» емоцій — твоя мета розуміти кожну з них

Страх та тривога: Твоя захисна реакція на небезпеку (це нормально під час війни!).

Радість та спокій: Твій ресурс.



Гнів: Твій сигнал про порушення особистих кордонів.

Сум: Час для відновлення сил.

“...РОЗУМІТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ”

Всі твої почуття мають право на існування.

Gemini Notebook

Трикутник саморегуляції: Як керувати своїм станом

Думка

«Я не впораюся з цим завданням / тривогою.»

Емоція

Відчуття страху, напруження в тілі.



Дія

Уникнення, замкнутість, агресія до інших.



Секрет стійкості:

Ти не можеш завжди контролювати ситуацію (наприклад, сирену), але ти можеш змінити свою думку, щоб заспокоїти емоцію та обрати безпечну дію.

Gemini Notebook

Твоя внутрішня батарея: Що її розряджає, а що — живить

Що забирає енергію / Емоційні «синці»

- Думскролінг (безперервне читання новин).
- Ігнорування власних почуттів.
- Брак сну через тривоги.
- Конфлікти та булінг.



Що заряджає / Твоя невидима суперсила

- Відверта розмова з другом або дорослим.
- Творчість, хобі, гра.
- Інформаційна тиша.

Gemini Notebook

Фундамент стійкості: Прості кроки, що змінюють усе

10 простих та ефективних кроків для покращення самопочуття

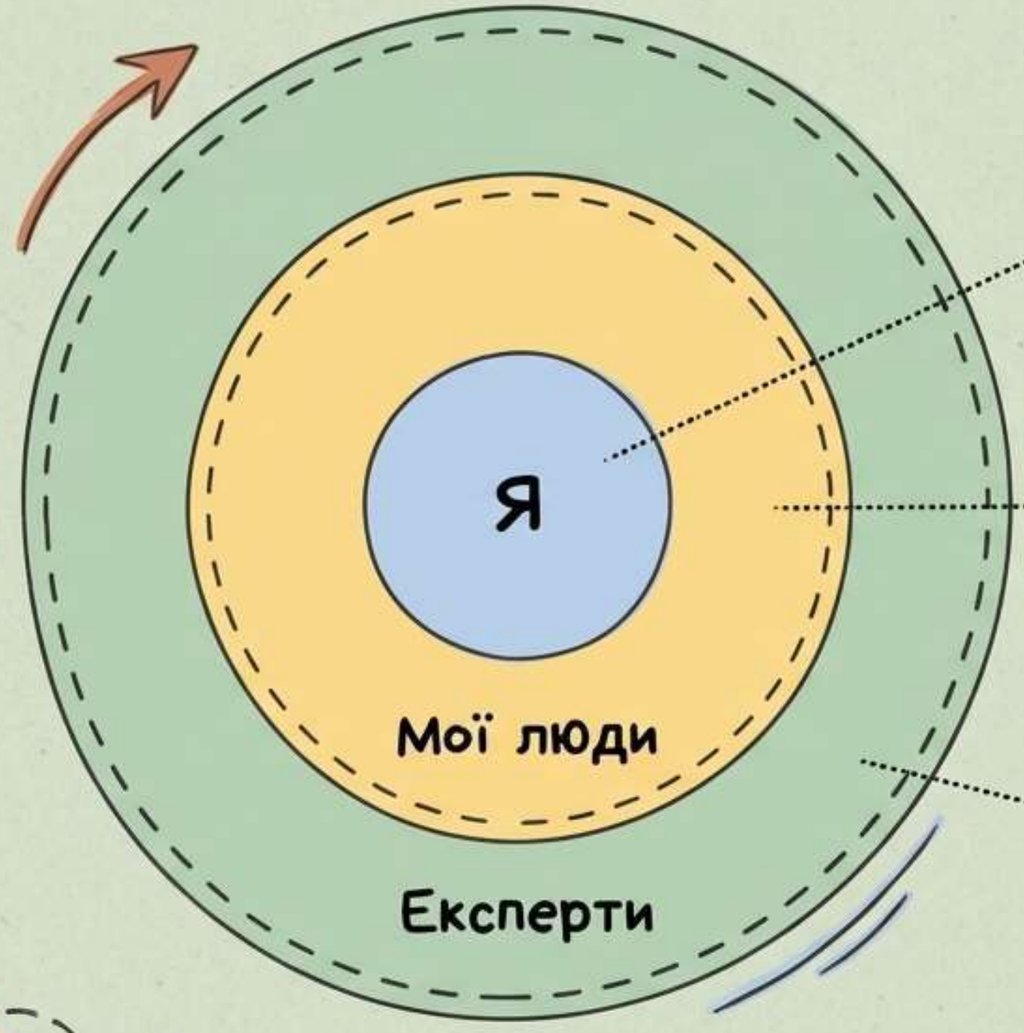
Щоденний трекер ментального здоров'я

- [x]  **Сон**
  8+ годин. Мозок перетравлює емоції дня саме під час сну.
- [x]  **Харчування**
  Вода та корисна їжа — паливо для твоєї батареї.
- [x]  **Фізична активність**
  Рух спалює гормон стресу.

Сон, харчування, фізична активність — *ось ключові складові здорового способу життя та ясного розуму.*

Gemini Notebook

Твоє коло підтримки: Ти ніколи не залишаєшся наодинці



Я

- Турбота про себе, саморегуляція, сон.

Друзі та однокласники

Взаємопідтримка, захист одне одного від булінгу. Ми сильніші разом.

Вчителі та психологи

Соціальний педагог, шкільний психолог. Міждисциплінарна модель допомоги (їхня робота — захищати твій стан).

Gemini Notebook

Програма «Ти як?»: Твій навігатор у світі ментального здоров'я

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» створена для того, щоб надати тобі інструменти самодопомоги.

Більше інформації, вправ та порад на платформах:

Instagram
TikTok
YouTube

→ @howareu_program

ТИ ЯК?

Scan me!

Більше інформації, вправ та порад

howareu_program

howareu.com

Відскануй QR-код, щоб отримати доступ до простору ментальної підтримки просто у своєму смартфоні.

Gemini Notebook

«Уже давно для всіх свідомих людей аксіомою є те, що людське життя важливе. Настав час зробити аксіомою й те, що важлива і його якість. А ментальне здоров'я — — основа цієї якості.» — Олена Зеленська.

Турбота про себе — це не егоїзм, а необхідність!



Твої емоції — важливі.

Ти важливий(а).

Твоє життя — цінне.

Зміцнюй свій внутрішній світ — живи щасливіше!

Gemini Notebook