

Ментальне здоров'я — це важлива складова загального благополуччя людини



Як пройти крізь труднощі і зберегти ментальне здоров'я - досвід здобувачів кафедри теорії та методик дошкільної освіти з нагоди Всесвітнього дня ментального здоров'я

Ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Підтримка ментального здоров'я. У нас так! А у Вас?



Щоб зберегти своє ментальне здоров'я я завжди працюю над собою. Регулярна фізична активність допомагає мені розслабитись та позбутися стресу. Спілкування та підтримка друзів та рідних також допомагає мені зберегти себе. І можливо найголовніше для мене - це час для себе. Найулюбленіше хоббі, яке мене заспокоює, це читання книг.

Вікторія Фроімчук

студентка 4 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта



Ментальне здоров'я - це в першу чергу позитивний емоційний стан. Як я зберігаю своє ментальне здоров'я? Насамперед я намагаюсь уникати стресових ситуацій. Я відвідую спортивний зал, фізична активність допомагає мені вивільнити свої негативні емоції і створює хороший настрій. Також читаю книги, мрію. Це мені допомагає у пошуку мотивації та дає сили й натхнення для нових звершень. Люблю насамоті гуляти на свіжому повітрі, слухаючи улюблену музику. Після такої прогулянки я відчуваю легкість та упорядковую свої думки. А в моменти, коли часом накриває тривожність і думки в голові не стихають, то корисно навіть поплакати, поділитись з близькою людиною. Відчувши підтримку, я заспокоюсь.

Каркот Карина

студентка 4 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта



Для мене ментальне здоров'я - це насамперед самопочуття, яке дозволяє відчувати себе спокійно, задоволено та впевнено у своїх силах. Я намагаюсь підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими, слухати музику, ділитися своїми думками та почуттями з близькими людьми. Мені це приносить дуже велике задоволення.

Олішинська Юлія

студентка 4 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта



Моє ментальне здоров'я відновлюється у декілька способів:

1. Коли я займаюся спортом, адже за допомогою цього я відволікаюся від проблем.
2. Коли зустрічаюся, або телефоную друзям чи батькам, щоб виговорити всі емоції, які зібралися. Обожаю своїх близьких, адже вони завжди готові вислухати та допомогти.
3. Коли слухаю музику та обмірковую різні ситуації. Люблю аналізувати. Так приходить розв'язання якоїсь проблеми, яка турбує мене. Тож це дозволяє заспокоїтися.
4. Коли читаю книги. Так я відволікаюся й стабілізую свої емоції.

Мураль Наталія,

студентка 2 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта



Іноді життя приносить такі моменти, коли емоції виводять з рівноваги, і все здається важким і непростим. Коли я відчуваю себе на межі, я шукаю спосіб повернути себе до внутрішнього спокою. Спілкування з близькими — це моя підтримка в складні моменти. Вони слухають, розуміють і дають потрібну пораду або просто обіймають своїм теплом. Крім того, я знаходжу спокій у чашці ароматної кави — це мій маленький ритуал, який дає відчуття затишку та спокою. Ці моменти допомагають знову зосередитися, відновити сили і повернутися до життя з новою енергією. Крок за кроком, я навчаюся долати емоційні бурі і знаходити внутрішній баланс.

Валерія Вишня ,

студентка 3 курсу,

спеціальності 012 Дошкільна освіта



Коли негативні емоції накривають мене, я завжди знаю, як знайти спокій. Найперше, що я роблю, - це знаходжу затишне місце у своїй кімнаті, де ніхто не відволікає. Я обираю фільм, який завжди піднімає настрій: часто це комедії або фільми про супергероїв. Я зручно влаштовуюсь, готую чашку чаю і занурююсь у світ екрану. З часом, сюжет і герої забирають мої думки від буденних проблем. Але іноді я відчуваю потребу у чомусь більш глибокому. Тоді я вмикаю свою улюблену стару музику. Слухаючи пісні, я відчуваю, як негатив зникає, залишаючи лише спокій і умиротворення. Ці прості способи стали моїми рятівниками. Кожного разу, коли світ навколо стає занадто важким, я знаю, що можу знайти спокій у фільмах і музиці. Це мій маленький всесвіт, де я завжди можу втекти і відновити гармонію в душі.

Катерина Шкірко ,

студентка 3 курсу,

спеціальності 012 Дошкільна освіта



У житті іноді бувають моменти, коли емоції переважають розум та бененжать. Тому з часом я зрозуміла, що найкраще допомагає мені розслабитись та прийти в норму. Найкраще щоб вгамувати свій негативний емоційний стан, мені допомагає декілька методів. Перш за все, я займаюся фізичною активністю, найкраще це прогулянка на свіжому повітрі, адже це допомагає зняти напругу. Також практикую медитацію або слухання музики, танці, щоб заспокоїти розум і розслабити тіло. Іноді веду щоденник, де викладаю свої думки та емоції, що допомагає зрозуміти ситуацію краще. Найкраще мені допомагає спілкування з близькими людьми, адже це ті люди, які знають як правильно можна мене підтримати та дати пораду, та й в загальному підтримка оточення завжди надихає і заспокоює.

Бидюк Ольга,

студентка з курсу,

спеціальності 012 Дошкільна освіта

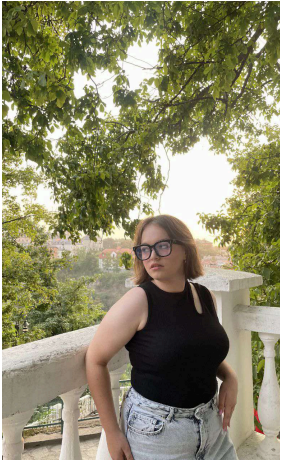


Коли мене накривають негативні емоції, я намагаюся знайти для себе заспокійливі заняття. Часто я відволікаюся на читання цікавої книги - це допомагає зануритися в інший світ і відволіктися від своїх проблем. Також, рух - це мій вірний помічник. Танці або прогулянка з друзями допомагають випустити пару і зарядитися позитивною енергією. Якщо ж мені потрібен більш інтенсивний спосіб розрядки, я вирушаю до тренажерного залу. Фізичні вправи не лише покращують фізичний стан, але й допомагають зняти стрес і покращити настрій.

Гуйван Христина,

студентка з курсу,

спеціальності 012 Дошкільна освіта



Коли негативні емоції починають мене охоплювати, я намагаюся звернутися до своїх перевірених методів для їх вгамування. Перш за все, я роблю паузу та зосереджуюся на диханні. Глибокі вдихи й повільні видихи допомагають мені зняти напруження, впорядкувати думки та повернутися в стан спокою. Я ніби знаходжу свій центр посеред хаосу. Якщо ж емоції занадто сильні, я шукаю підтримки у близьких. Кілька теплих слів, розмова з другом або просто присутність дорогої людини можуть стати справжньою розрадою. Іноді я просто занурююся у читання улюбленої книги, відпускаючи все, що мене турбує, і дозволяю собі бути присутнім у моменті. Це як внутрішня подорож, яка допомагає заспокоїти думки й повернути внутрішню гармонію.

Дідюк Юлія,

студентка з курсу,

спеціальності 012 Дошкільна освіта



Щоб вгамувати негативний емоційний стан, я спочатку намагаюся усвідомити свої почуття, не пригнічуючи їх. Це допомагає зрозуміти, що саме викликало негатив, і вже на цьому етапі я почуваюся легше. Фізична активність, наприклад, прогулянка на свіжому повітрі, також допомагає зняти напругу. Якщо є можливість, ділюся своїми переживаннями з близькими людьми, що додають відчуття підтримки та спокою.

Іванна Пивоварчук

студентка 3 курсу,

спеціальності 012 Дошкільна освіта



Як я бережу своє ментальне здоров'я?

Насамперед, я усвідомила, що інформація може бути як корисною, так і шкідливою. Тому я зменшила кількість інформаційних джерел, зосередившись лише на тих, які дійсно приносять мені користь і надихають. Я вважаю, що важливо обирати те, що слухаєш і читаєш, адже зайва інформація може викликати тривогу та стрес, особливо зараз в наш час. Окрім цього, я зрозуміла, що мені не потрібно оточувати себе людьми, які постійно негативно висловлюються, або поширюють плітки. Я обрала спілкування з тими, хто приносить позитивні емоції й натхнення. Також я полюбила погулянки на свіжому повітрі, особливо наодинці, коли я можу почути сама себе й обміркувати все на світі. Це допомагає мені відновити внутрішній спокій. Ще я почала більше читати й оточила себе людьми, які також читають. І це приносить мені неабияке задоволення, коли ви в тиші всі разом читаєте різні жанри. Кожного разу коли я приїжджаю додому, то в родинному колі я намагаюсь створювати атмосферу підтримки та тепла. Ми проводимо разом вечори, розмовляючи про все на світі, що дозволяє зміцнювати наші стосунки.

Завдяки цим простим, але важливим речам, я дбаю про своє ментальне здоров'я і знаходжу гармонію у своєму житті.

Івасюк Вікторія,
студентка 2 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта



Як я бережу своє ментальне здоров'я.

Ментальне здоров'я є важливою складовою нашого загального благополуччя. В умовах швидкого темпу життя, постійного стресу та великих обсягів інформації важливо вміти зберігати внутрішню рівновагу. По-перше, я намагаюся підтримувати баланс між навчанням та відпочинком. Навантаження на навчання може бути виснажливим, тому важливо вивільнити час для відпочинку. Це можуть бути прогулянки на свіжому повітрі, читання книг, перегляд фільмів або просто проведення часу в колі сім'ї. Такий відпочинок дозволяє перезавантажити мозок і зменшити рівень стресу.

По-друге, я приділяю увагу фізичній активності. Регулярні заняття спортом допомагають не лише підтримувати фізичну форму, але й покращують настрій. Після тренування я відчуваю себе бадьорішою та спокійнішою. Ще одним важливим аспектом є турбота про свій сон. Я намагаюся дотримуватися режиму дня і виділяти достатньо часу для сну. Останнім, але не менш важливим, є спілкування з близькими людьми. Ділитися своїми думками і переживаннями з рідними або друзями допомагає зняти емоційну напругу. Я знаю, що можу звернутися до них за підтримкою. Це надає мені впевненості. Отже, підтримка ментального здоров'я вимагає щоденної турботи про себе. Знаходячи баланс між роботою і відпочинком, приділяючи увагу фізичному здоров'ю, сну і спілкуванню, я зберігаю гармонію в житті та відчуваюся спокійніше і впевненіше.

Швець Ганна,
студентка 2 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта



Зараз я розповім, як я бережу своє ментальне здоров'я, коли з переїздом з'являється відчуття самотності, яке не покидає мене, коли накриває бажання все залишити, все покинути, або змінити кардинально.

По-перше, - це спорт. Це для мене спорт не просто фізичне навантаження, а можливість випустити пару й відчутти свободу. Чи це пробіжка, чи тренування в залі – будь-яка фізична активність допомагає мені зняти стрес і заряджає енергією. Коли я займаюся спортом, мій розум звільняється від зайвих думок і я відчуваю себе спокійнішою.

Ще один важливий аспект – це відпочинок. Інколи достатньо просто зробити паузу, видихнути, побути наодинці з собою. Це може бути прогулянка на свіжому повітрі, або декілька хвилин з чашкою чаю. Саме в такі моменти я даю собі можливість перезавантажитися і повернутись до справ з новими силами.

Коли я відчуваю, що настрій падає, я звертаюсь до мистецтва. Малювання стало для мене своєрідною терапією. Взнявши в руки олівець чи пензель, я можу виразити свої емоції на папері. Кожен мазок, кожен штрих допомагає випустити назовні те, що важко пояснити словами. Малювання дає мені змогу сфокусуватися на процесі, відпустити переживання та вийти з нього з полегшенням.

І, звісно, музика. Музика для мене – це справжній рятівник. Коли в голові з'являються тривожні думки, я просто одягаю навушники і занурююсь у свої улюблені мелодії. Музика має здатність відволікати мене від поганого й переносити в інший світ, де є тільки ритми, звуки і гармонія.

Ці прості, але ефективні способи допомагають мені піклуватися про своє ментальне здоров'я щодня. Важливо знаходити час для себе і не забувати про ті речі, які приносять радість і внутрішній спокій.

Гергелійник Поліна,

студентка 2 курсу,

спеціальності 012 Дошкільна освіта



Збереження ментального здоров'я в епоху невизначеності може бути викликом, але є кілька стратегій, якими я користуюсь. Наприклад:

- Регулярна фізична активність: Спорт допомагає зменшити рівень стресу і покращує настрій.
- Медитація та релаксація: Практики, такі як медитація, йога або дихальні вправи, можуть допомогти заспокоїти розум та розслабитися.
- Соціальна підтримка: Спілкування з друзями та родиною може забезпечити емоційну підтримку.
- Хобі та творчість: Займайтеся тим, що приносить вам задоволення, будь то малювання, улюблена робота, читання чи інші захоплення.
- Здорове харчування: Збалансоване харчування позитивно впливає на фізичне та ментальне здоров'я.
- Сон: Для мене дуже важливо виспатись та мати якісний сон, адже хороший відпочинок є важливим для психічного благополуччя.

Порадити можу. Та головне - слухати себе і знаходити те, що працює саме для вас!

Іваницька Божена,
студентка 2 курсу,
спеціальності 012 освіта



Збереження ментального здоров'я в епоху невизначеності, на мою думку, - це виклик. Але ознайомившись із всіма можливими джерелами, віднайшла декілька підходів, які можуть допомогти залишатися в гармонії зі своїм внутрішнім світом і тримати розум у рівновазі. Прийняття невизначеності — це є дуже важливим елементом. Невизначеність — природна частина життя. Замість того, щоб намагатися повністю контролювати все навколо, варто навчитися приймати те, що не все під нашим контролем. Це допомагає зменшити тривожність і знизити рівень стресу. Фокусуватись на тому, що я можу контролювати. Варто звертати увагу на те, на що я можу впливати і контролювати у своєму житті. Це допомагає відчувати більше впевненості. Наприклад:

- Режим дня.
- Здорове харчування.
- Регулярні фізичні навантаження.
- Підтримка контактів із близькими людьми.
- Сон і відпочинок.

Регулярний сон і якісний відпочинок є основою для ментального здоров'я. Брак сну, або хронічна втома можуть погіршити стан розуму й зробити вас більш вразливими до стресу.

Творчі заняття, такі як малювання, музика або письмо, допомагають виразити свої почуття, що також є шляхом до збереження внутрішнього спокою.

Канарська Анна,
студентка 2 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта



Моє ментальне здоров'я відновлюється тоді, коли я залишаюся наодинці зі своїми думками. У цей момент я знаходжу спокій і час для саморефлексії. Тиша навколо дозволяє мені зосередитися на власних відчуттях та переживаннях. Без зовнішніх подразників я краще розумію, що саме мене турбує, і шукаю способи впоратися з труднощами. Саме в такі моменти я можу відновити баланс між внутрішнім світом і зовнішнім. Це час для того, щоб зібрати сили, налаштуватися на позитив, і знову йти вперед з новою енергією.

Редчук Анна,
студентка 2 курсу,
спеціальності Дошкільна освіта



Що для мене означає ментальне здоров'я? Це ясне небо з сонцем, яке світить та символізує позитивні емоції, це зелені дерева, що символізують ріст і розвиток, а також різнокольорові квіти, які уособлюють різноманітність почуттів і досвід.

Ангеліна Маркова

студентка 4 курсу,
спеціальності 012 Дошкільна освіта

Будьмо здорові!