

**«Психічне здоров'я як основа
гармонійного життя»**

«Що таке психічне здоров'я і чому воно важливе»

Психічне здоров'я — це не лише відсутність психічних розладів.

Це стан внутрішнього благополуччя, у якому людина:

- ✓ усвідомлює свої можливості
- ✓ може справлятися зі стресом
- ✓ продуктивно навчається та працює
- ✓ будує здорові стосунки з іншими

**За визначенням Всесвітньої організація охорони здоров'я,
психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального здоров'я
кожної людини.**

Чому це важливо?

Впливає на навчання та роботу

Емоційний стан прямо пов'язаний із концентрацією, мотивацією та результативністю.

Формує якість життя

Здатність радіти, відчувати задоволення та сенс у житті залежить від психічного стану.

Допомагає справлятися зі стресом

У сучасних умовах (особливо під час війни) це критично важливо.

Впливає на фізичне здоров'я

Хронічний стрес може викликати втому, безсоння, проблеми з серцем та імунітетом.

Важливо пам'ятати:

- Просити про допомогу — це нормально
- Емоції — це не слабкість, а сигнал
- Піклування про себе — необхідність, а не розкіш

Прості кроки для підтримки психічного здоров'я:

- ✓ дотримання режиму дня
- ✓ фізична активність
- ✓ спілкування з близькими
- ✓ обмеження інформаційного перевантаження
- ✓ звернення до психолога за потреби

*Психічне здоров'я — це основа гармонійного життя,
навчання та професійного розвитку.*