



НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Науково-методична лабораторія з питань фармацевтичної освіти

сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ

Психологічна служба

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

МЕНТАЛЬНЕ (ПСИХІЧНЕ) ЗДОРОВ'Я:
ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ

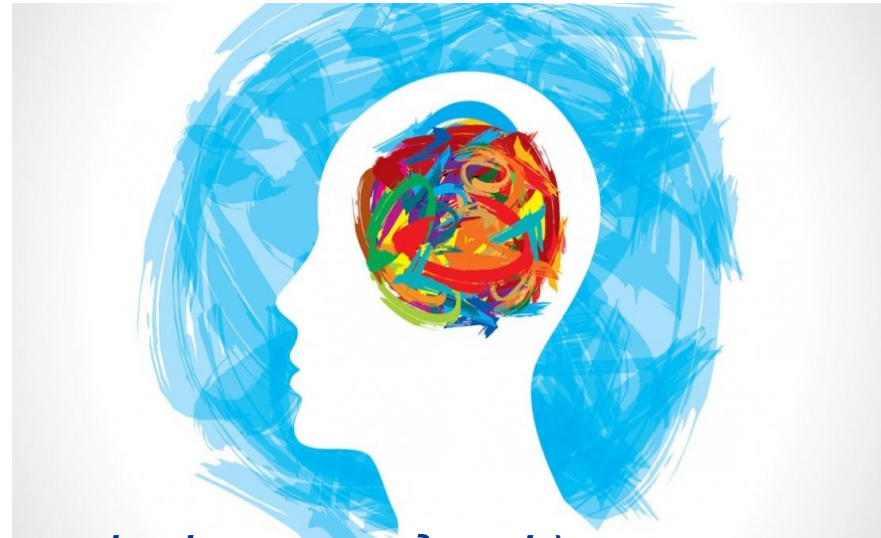


Любов Пляка
кандидат психологічних наук,
практичний психолог в.к. НФаУ

МЕНТАЛЬНЕ (психічне) здоров'я

це стан в якому людина

- ✓ відчуває стан щастя та добробуту
- ✓ реалізує свої творчі здібності
- ✓ може протистояти життєвим стресам
- ✓ продуктивно працює та навчається
- ✓ робить внесок у суспільне життя



(Всесвітня організація охорони здоров'я)

Ознаки тривожного розладу

Відчуття напруги

Підвищена
втомлюваність

Проблеми з
засипанням

Відчуття тривоги і
занепокоєння з
будь-якого
приводу

Страхи

Поверхневий
неглибокий сон

Як подолати психологічну травму?

Лайфхак психолога

Психологічна травма – це емоційна реакція, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, яка призводить до тривалих емоційних переживань негативного характеру.



Методи для зняття напруги

Лайфхак психолога



ДЕПРЕСІЯ, ЩО РОБИТИ? ?

Лайфхак психолога

Депресія —

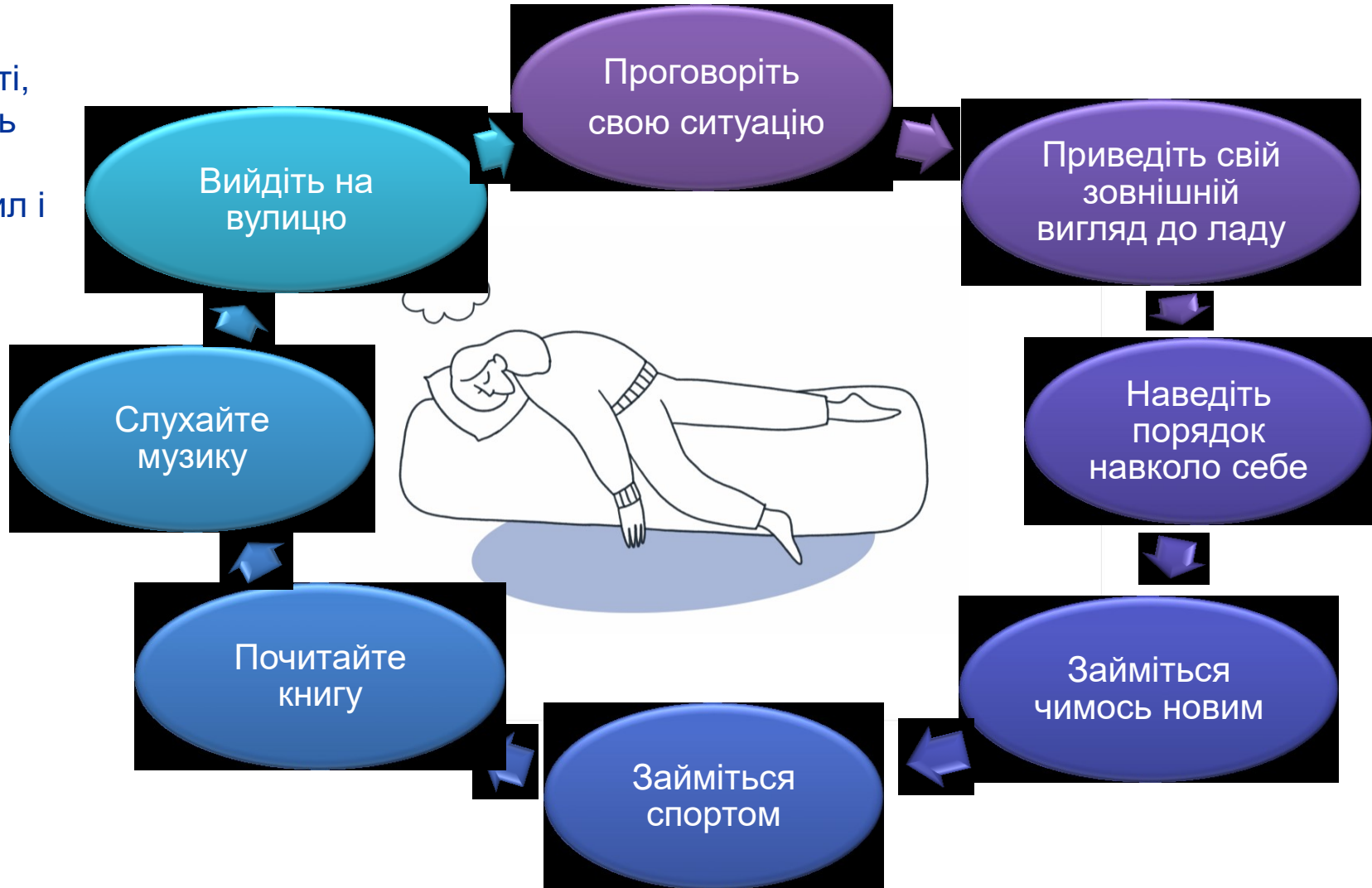
це постійне зниження настрою, песимізм та прагнення до усамітнення. Це психічний розлад, який призводить до серйозних наслідків.



Як подолати апатію?

Лайфхак психолога

Апатія — це стан байдужості, відсутність почуттів, емоцій, сил і мотивації.



Як вийти зі стану екзистенційної кризи?

Лайфхак психолога

Екзистенційна криза —

тривожний стан, що супроводжується роздумами про сенс життя



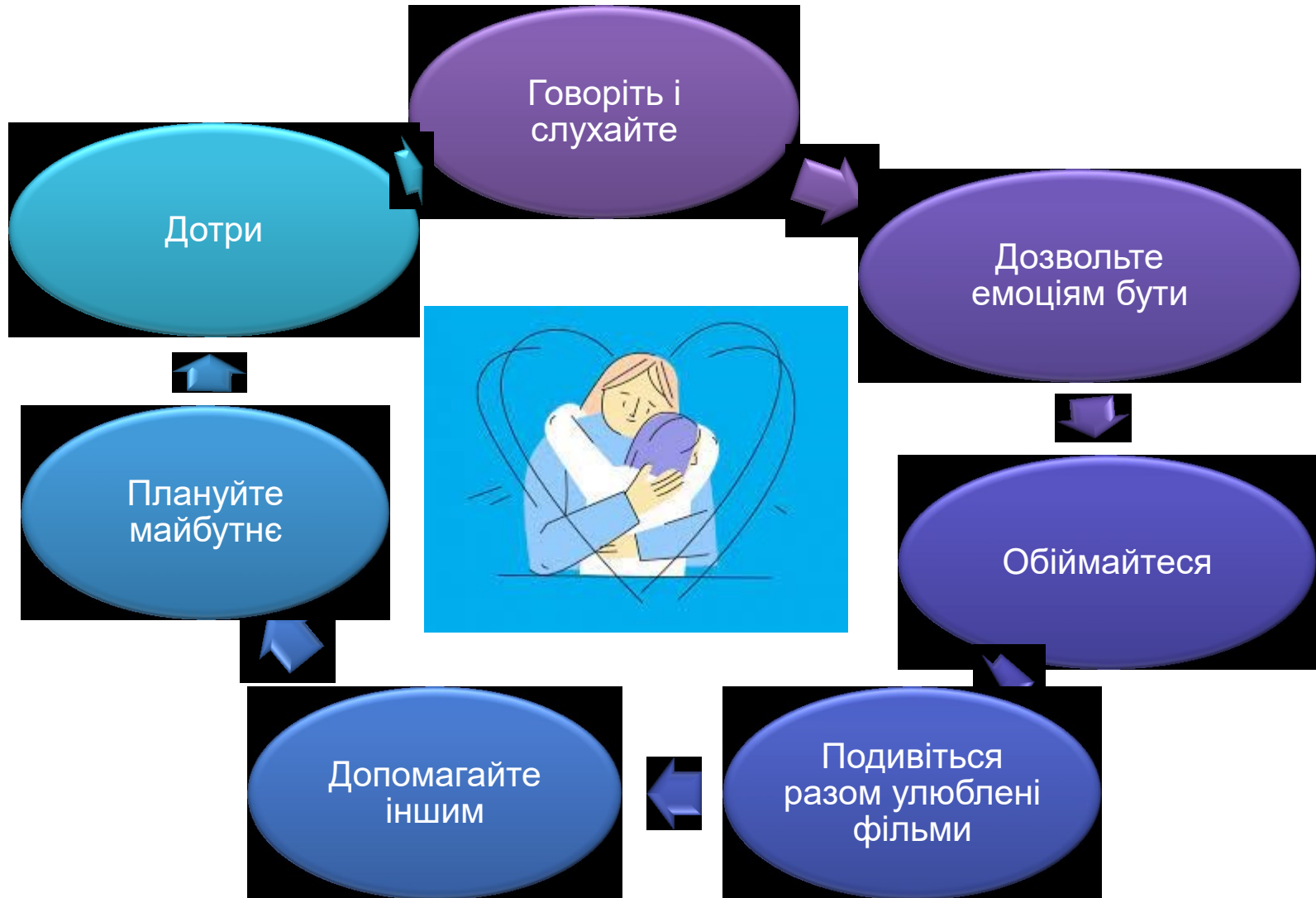
ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Лайфхак психолога



Як підтримати тих, хто поряд у кризовій ситуації?

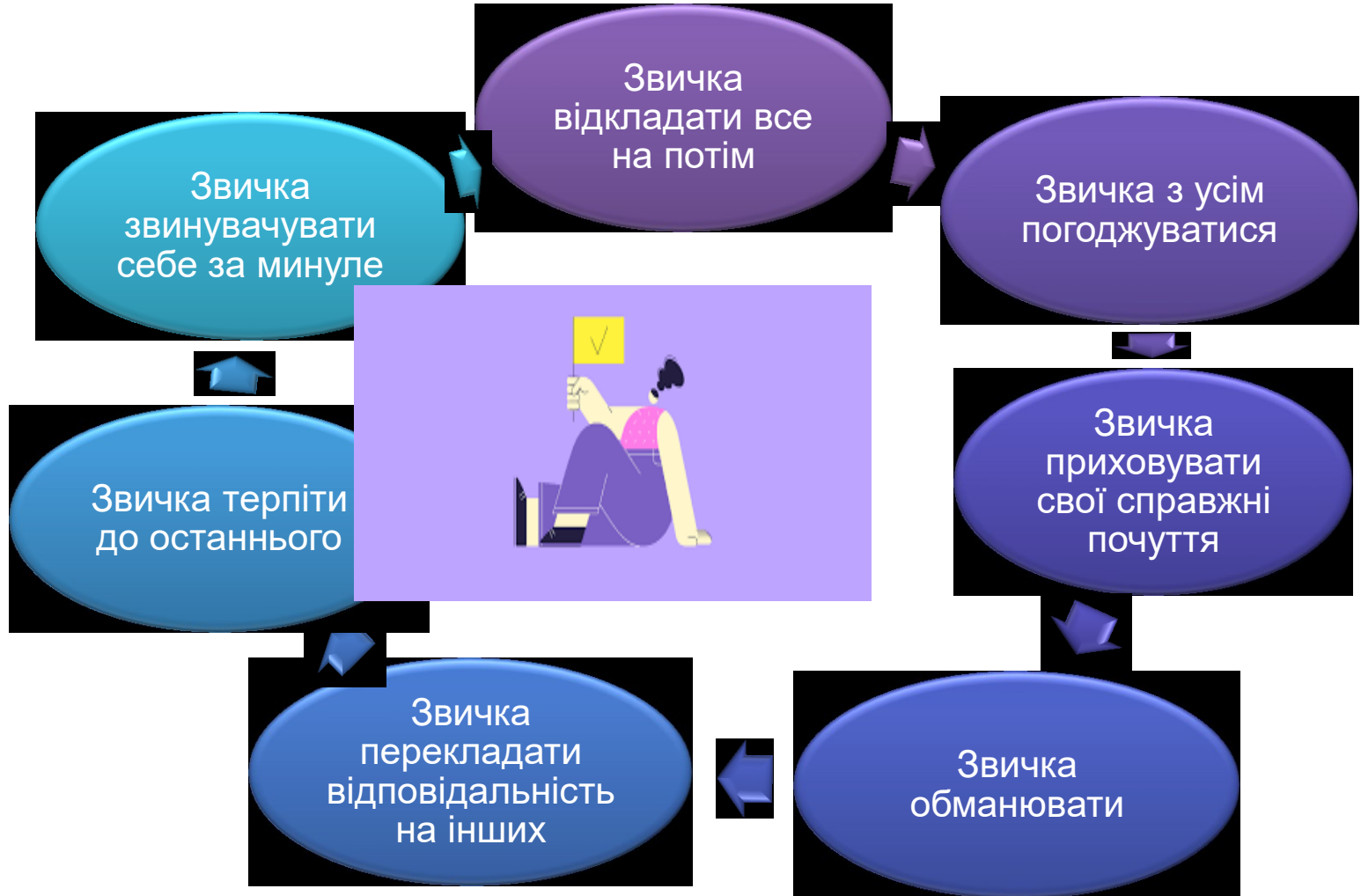
Лайфхак психолога



ЗВИЧКИ, ЩО РУЙНУЮТЬ НАШЕ ЖИТТЯ

Лайфхак психолога

Звичка — особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях.



Як навчитися мислити позитивно?

Лайфхак психолога





ТИ ЯК?

МИ хочемо, щоб кожен із Вас прислухався до себе:

- ✓ **звернув увагу** на свій емоційний стан
- ✓ **щодня піклувався про себе**
- ✓ **взяв відповідальність** за свої емоції
- ✓ **опанував** стрес, тривогу, гнів
- ✓ **відчував** нашу щирю турботу та підтримку.

**Здатність отримувати задоволення від життя
— основна риса ментальної здорової людини**



Психологічна служба НФаУ



e-mail: psc@nuph.edu.ua