ARE YOU OKAY?

ЧАТ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ДІТЕЙ

Що таке психічне здоров'я?

Як і фізичне здоров’я, психічне здоров’я є важливим аспектом загального благополуччя. Це впливає на ваші думки, емоції, стосунки та вашу здатність справлятися з різними ситуаціями.

ЕМОЦІЇ

Чи знаєте ви, що всі, включно з такими дітьми, як ви, відчувають різні емоції? Емоції – це почуття, які ми маємо всередині себе, і вони можуть бути щасливими, сумними, злими, наляканими, схвильованими тощо. Це нормально відчувати різні емоції в різний час, і важливо виражати їх і визнавати їх.

ЗМІНА АПЕТИТУ

Депресія може сильно вплинути на ваші харчові звички, спричиняючи або втрату апетиту, або переїдання.

РЕЖИМ СНУ

Депресія може призвести до змін у сні, таких як безсоння або надмірний сон.

ОСОБИСТІ ЗМІНИ

Депресія може спричинити зниження успішності в школі, ускладнюючи концентрацію та концентрацію. Це може викликати почуття нікчемності, безпорадності або надмірної провини через незначні проблеми

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Є багато речей, які ви можете зробити, щоб почуватися краще, коли вам погано. Наступні стратегії можуть допомогти покращити ваш настрій і зробити вас почуватись щасливішими.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

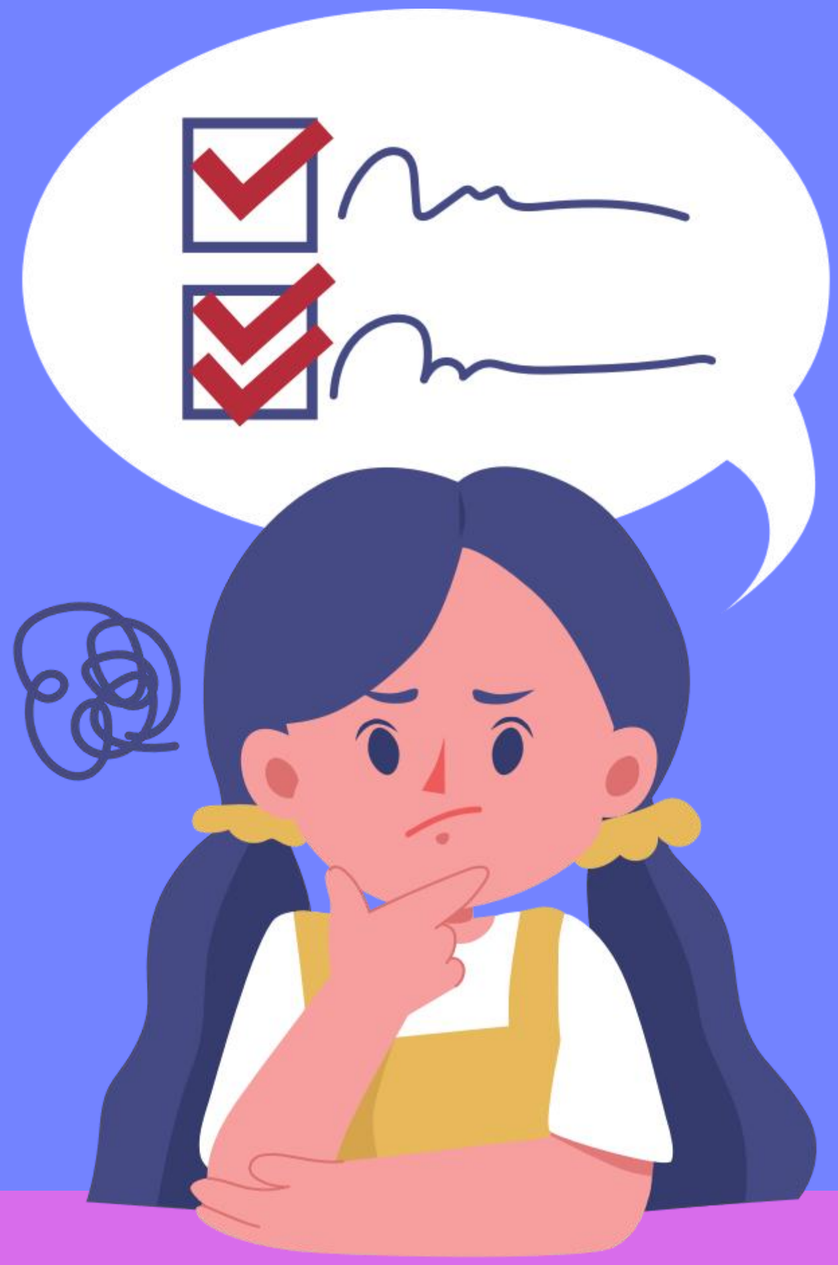
Коли відчуваєте тривогу, спробуйте використовувати легкі дихальні техніки, наприклад повільний вдих через ніс і видих через рот. Практика цієї техніки може допомогти заспокоїти ваш розум і зменшити тривогу.

МЕДИТАЦІЯ

Переваги вправ на уважність численні. Однією з найбільш значущих переваг є здатність концентруватися на теперішньому моменті. Займайтеся усвідомленістю, спостерігаючи за своїми думками та почуттями без засудження.

МИСТЕЦТВО

Займайтеся творчою діяльністю, наприклад малюванням, малюванням, розфарбовуванням або записом у щоденник, щоб допомогти виразити емоції та почуття. Ці заходи можуть служити ефективним виходом для емоційного вираження та сприяти творчості.



ВСТАНОВІТЬ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Встановлення передбачуваного розпорядку дня може забезпечити відчуття стабільності та зменшити тривогу. Створіть розпорядок дня, який включає регулярний сон, їжу, домашні завдання, ігри та відпочинок.

САМОДОПОМОГА

Важливо подбати про власне самопочуття. Наприклад, достатньо висипатися, харчуватися поживною їжею, займатися фізичними вправами та діяльністю, яка вам подобається. Діяльність по догляду за собою може позитивно вплинути на ваше психічне здоров'я.

ПІДТРИМКА

Не соромтеся просити допомоги. Якщо вам важко, важливо шукати підтримки. Не бійтеся звернутися за допомогою до друга, дорослого чи вчителя.