

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это то, как ты **мыслишь**, что **почувствуешь** и как **поступаешь** каждый день.

Психическое здоровье так же важно, как и физическое здоровье.

Твое психическое здоровье определяет то, **как ты справляешься со стрессом, принимаешь решения и строишь отношения с другими.**

Никто в мире не свободен от проблем.



юнисеф 

Подготовлено в рамках Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК

Советы по самопомощи

Как я могу улучшить свое самочувствие?



Старайся создать себе хорошее настроение и смеяться.



Не употребляй алкоголь или наркотики, чтобы забыть о своих проблемах.



Ешь здоровую пищу, делай физические упражнения и высыпайся.



Проводи время с людьми, которые тебе нравятся.



Сделай так, чтобы у тебя было время для таких вещей, которые тебе нравится делать каждый день. Например, слушать музыку, читать книгу, играть в видеоигры, смотреть фильмы, записывать свои мысли или просто расслабиться.



Взгляни на свои проблемы иначе, с другой стороны подумай, как можно их решить.

• Некоторые вещи не поддаются контролю с твоей стороны, и не стоит рассчитывать, что жизнь всегда будет обращаться с тобой лучшим образом. Однако мы сами способны выработать привычку обращаться с собой достойно!

Прояви к себе доброту и внимание!

• **Подумай о решениях, которые ты принимаешь в повседневной жизни и как они влияют** на тебя и окружающих тебя людей.

• Поговорив с другими о своих чувствах, ты можешь почувствовать, что проблема стала меньше и более разрешимой. **Разговор с другим человеком может помочь тебе почувствовать себя лучше.**

• **Не все проблемы можно решить самостоятельно, загляни «внутрь себя» и подумай, возможно тебе нужна помощь других.** Рядом есть люди, которые могут помочь тебе, обратись к ним.



юнисеф 

Подготовлено в рамках Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК

Стресс и кризис

Вот некоторые ситуации, которые могут вызвать стресс:



- Все люди испытывают стресс, но у каждого человека свой предел. **Только ты знаешь свой предел.**
- **Твое тело реагирует на стресс.** И у некоторых людей появляется головная боль, боль в животе, боли в спине, проблемы со сном или другие физические симптомы стресса.



юнисеф 

Подготовлено в рамках Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК

Депрессия и суицидальные мысли

Если у тебя депрессия ты можешь:

Чувствовать
безнадеж-
ность.

Недоцени-
вать себя.

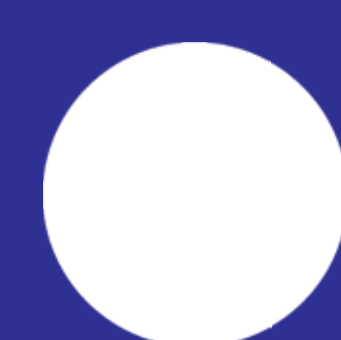
Спать
слишком
много или
слишком
мало.

Потерять
интерес к
тому, что тебе
раньше
приносило
удовольствие.

Ощущать
ненужность.

Чувствовать,
что все уже не
важно.

- Каждый человек иногда испытывает грусть, но есть **различие между плохим настроением или, грустью и депрессией.**
- **Плохое настроение или обычная грусть**, как правило, проходят, когда случается что-нибудь веселое или ты занимаешься тем, что тебе нравится.
- У тебя может быть депрессия, **даже если ничего плохого с тобой не произошло.**
- Так же, как и любая другая болезнь, **депрессия излечима.** Если тебя посещают мысли о смерти или самоубийстве, то тебе необходимо как можно скорее обратиться к специалисту.



юнисеф 

Подготовлено в рамках Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК

Помощь другу

**Как узнать, что твой друг нуждается в помощи?
Друг, который плохо себя чувствует и
нуждается в помощи, может:**

- | | | | |
|---|--|---|---|
|  | Предпочитать одиночество. |  | Плохо относиться к окружающим. |
|  | Иметь быстрые и частые смены настроения. |  | Пропускать занятия в школе. |
|  | Быть необычно грустным или раздражительным. |  | Легко становиться злым или агрессивным. |
|  | Есть много или переедать, либо есть недостаточно. |  | Причинять себе вред, нанося себе порезы или ожоги. |
|  | С трудом находить новых друзей или поддерживать отношения со старыми друзьями... |  | Употреблять много алкоголя или наркотики. |
|  | Испытывать проблемы с учебой и школьными заданиями, которых раньше не было. |  | Сильно переоценивать себя и / или быть чрезмерно энергичным. |
|  | Испытывать затруднения с повседневными проблемами и делами. |  | Думать о том, что не стоит жить или совершить попытку самоубийства. |

- Помогать другу не означает решать его проблемы или давать советы как лучше поступить. **Самое важное – выслушать друга!**
- Если у друга серьезные проблемы, ты не сможешь ему помочь если будешь молчать. **Иногда, чтобы действительно помочь, нужно рассказать взрослому о проблеме друга.**



юнисеф 

Подготовлено в рамках Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК

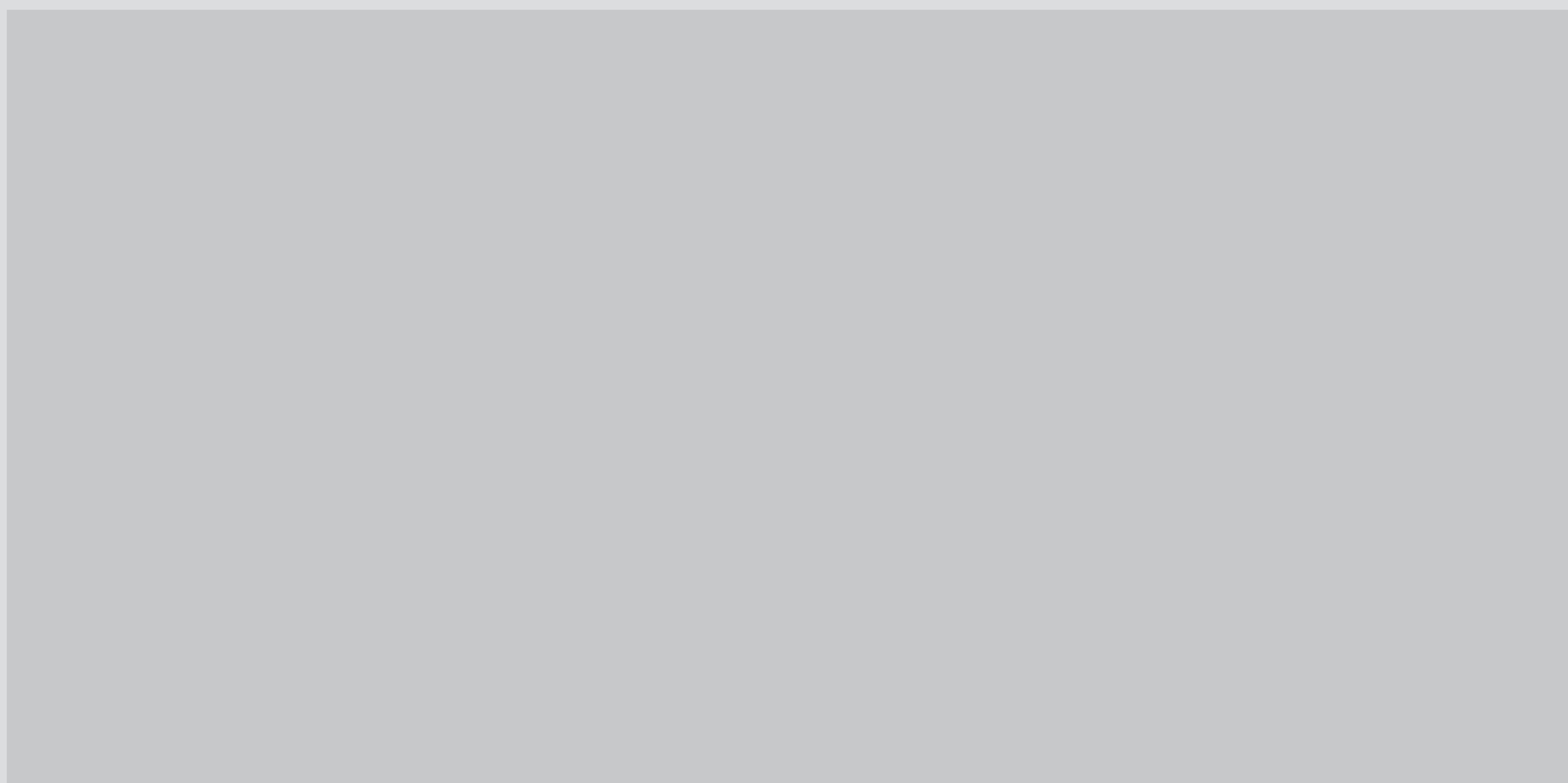
К кому я могу обратиться за советом?

**Твои проблемы могут быть очень реальными
и болезненными.**



Когда ты их испытываешь то ты можешь
обратиться к людям, которые помогут тебе.

Здесь мы указали, куда ты можешь обратиться за помощью:



Если, по какой-либо причине ты недоволен(а) представленной помощью, то обратись
к другому человеку или специалисту – **но не бросай попыток и не сдавайся!**



Ты также можешь позвонить на
круглосуточный телефон доверия 150

Просто набери 150 с обычного телефона
(НЕ с мобильного) в любое удобное
для тебя время. Тебя внимательно
выслушают и подскажут, что делать.



юнисеф

Подготовлено в рамках Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК