

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



MENTAL GLOW



Цей щоденник створено Державним
університетом «**Житомирська політехніка**» у
межах Всеукраїнської програми ментального
здоров'я «**Ти як?**» – ініціативи першої леді Олени
Зеленської, за аналітичного супроводу
Координаційного центру з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



ЛАСКАВО ПРОСИМО У ТВОЮ ПОДОРОЖ ДО МЕНТАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ

Пам'ятай:

Немає «правильного» чи «неправильного»
способу вести цей щоденник.

Кожен запис - це лише хвилинка для Тебе.
Тут не потрібно бути ідеальним / ідеальною -
достатньо бути уважним / уважною до себе.

МИ ЩИРО РАДІ, ЩО ТИ ТУТ!



- Цей щоденник - твій безпечний простір. Місце, де можна сповільнитися, прислухатися до себе і дозволити собі бути справжнім / справжньою.
- Протягом наступних 30 днів Ти вирушаєш у гармонійну мандрівку до кращого розуміння себе.
- Тут важливі не великі досягнення, а маленькі кроки: одна думка, одне відчуття, один чесний запис. Саме з них формується внутрішня опора.

У ПСИХОЛОГІЇ Є ПОНЯТТЯ

ГЛІМЕРИ

Глімери допомагають створити позитивний емоційний фон, заспокоїти розум і підвищити настрій. Вони – це тригери навпаки.

Шлях до власних глімерів підкаже спеціальний матеріал на платформі «Ти як?»

Протягом цієї подорожі ти зможеш:

- Відстежувати свій настрій і рівень енергії;
- Помічати те, за що ти вдячний / вдячна;
- Осмислювати виклики та маленькі успіхи;
- Формувати звички, що підтримують твоє благополуччя.



про глімери

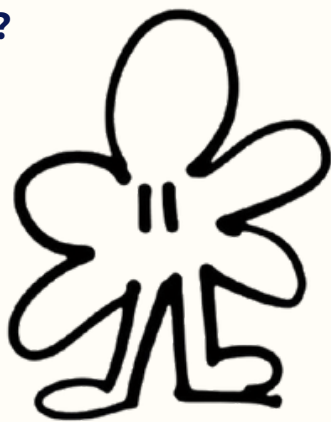
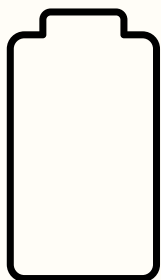
Нехай **MENTAL GLOW** стане твоєю щоденною зупинкою - місцем, де можна видихнути, відчувти ґрунт під ногами і нагадати собі: Ти у безпеці, Ти на шляху, і Твій внутрішній світ вартий турботи.

МОЯ ВІДПРАВНА ТОЧКА


Маленькі кроки
сьогодні ведуть до
великих змін завтра


ЯК Я ПОЧУВАЮСЯ СЬОГОДНІ?

*Розфарбуй пелюстки квітки
відповідно до свого настрою*



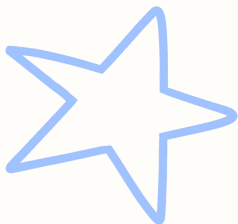
ЯКИЙ У МЕНЕ РІВЕНЬ ЕНЕРГІЇ?

**МОЇ ПОТОЧНІ
ПЕРЕМОГИ:**

**МОЇ ЦІЛІ НА ЦЮ
ПОДОРОЖ:**

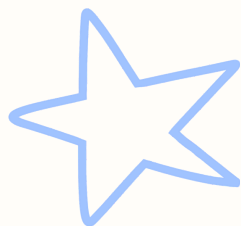
дай
волю
своїй
зірці





Маючи чітку мету, людина краще керує своїм часом, ресурсами та зусиллями.

Визначення своїх бажань – це перший крок до успіху, саме тому важливо навчитися формулювати конкретні цілі



чому постановка
цілей важлива?



про цілі

як визначити
свої цілі?

принципи та
інструменти
планування

ЦЕ
Я

Зроби свого персонажа унікальним!

*Запиши, що тобі подобається, що ні, та маленькі речі,
які роблять тебе особливим / особливою*



*Можеш також намалювати своїх близьких і розфарбувати їх у
кольори, які тобі до вподоби*



МОЇ ЦІЛІ НА ЦЕЙ МОМЕНТ

*Подумай про свої цілі й
розмісти їх у зірках ☆ можеш
намалювати й свої власні*





**РЕЧІ, ЯКІ Я НЕ
МОЖУ
КОНТРОЛЮВАТИ**

Запиши свої думки під цією хмаринкою

**ЯК Я МОЖУ ЗАЛИШАТИСЯ
ЗОСЕРЕДЖЕНЕМ / ЗОСЕРЕДЖЕНОЮ НА
ТОМУ, ЩО МЕНІ ПІД СИЛУ?**

**РЕЧІ, ЯКІ Я
МОЖУ
КОНТРОЛЮВАТИ**

Запиши свої думки під цією парасолькою

**ЯК Я ПОЧУВАЮСЯ, КОЛИ УСВІДОМЛЮЮ
ВЛАСНУ СИЛУ?**

ДИХАННЯ

Дихання – це не дрібниця.

Коли ти в стресі – тіло само змінює ритм, дихання стає поверхневим, уривчастим. Це нормальна реакція на небезпеку: організм готується до дії. Регулярні практики допоможуть урегулювати цей стан

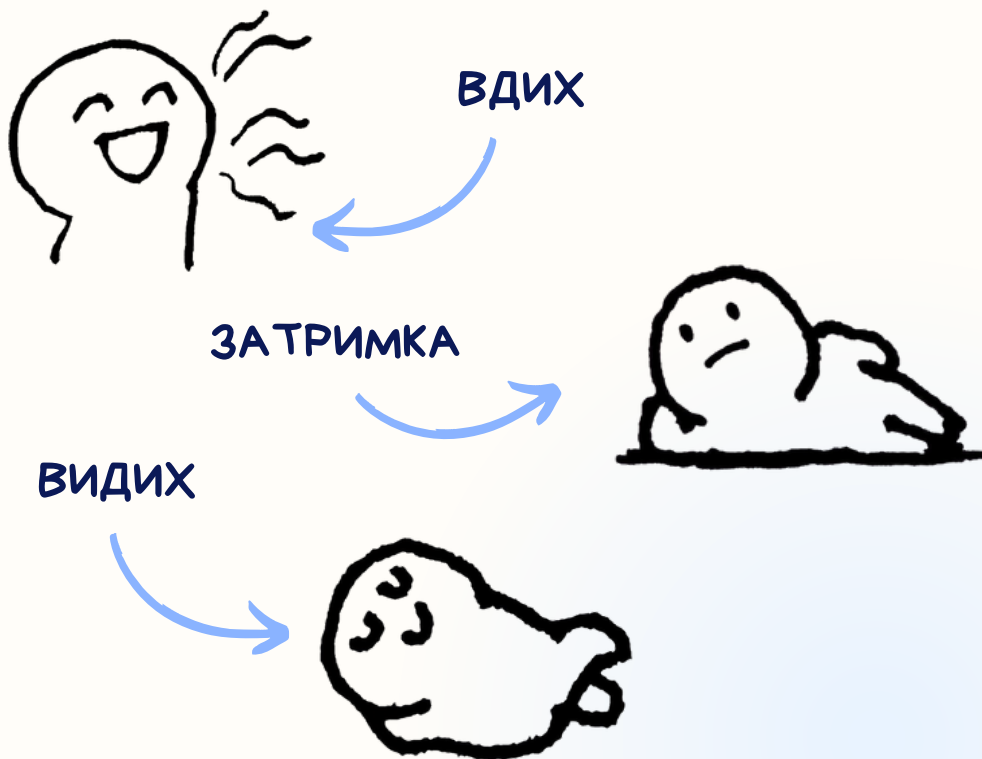


про дихання



СВІДОМЕ ДИХАННЯ

Глибокий вдих, увага до теперішнього моменту та
слідування схемі: **вдих, затримка, видих**,
помічаючи свої відчуття



СВІДОМЕ ДИХАННЯ ЗА КРАПКАМИ

1

2

3

4

5

6

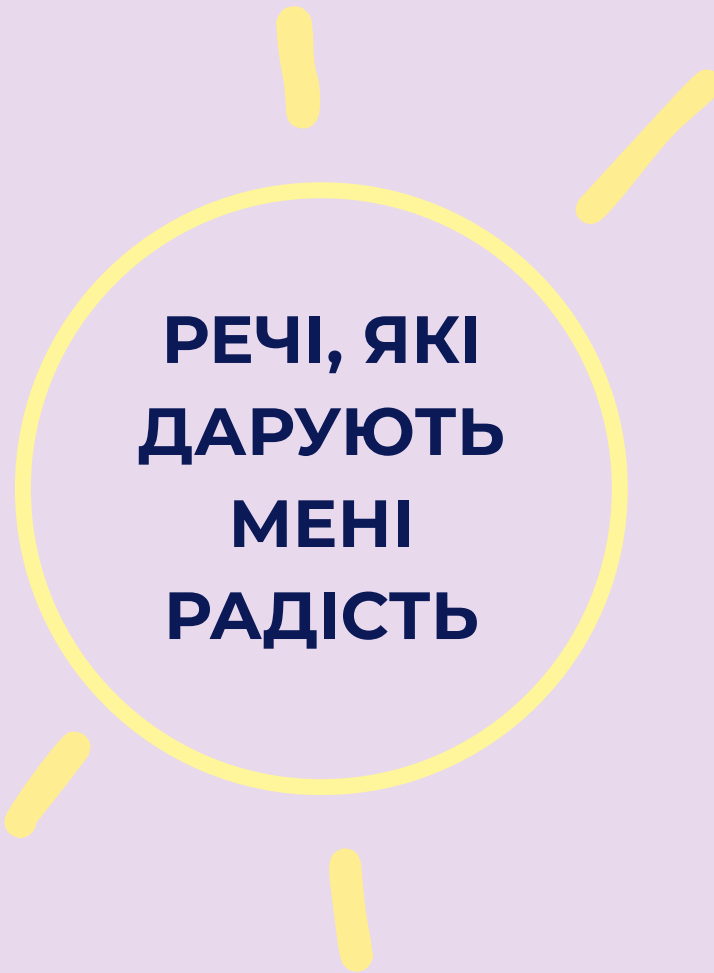
7

8

9

10

*Постав палець на 10, зроби глибокий вдих та повільно видихни.
Поступово рухайся від 9 до 1, повільно вдихаючи і видихаючи на
кожному числі*



**РЕЧІ, ЯКІ
ДАРУЮТЬ
МЕНІ
РАДІСТЬ**

Намалюй промені сонця та запиши речі, які дарують тобі радість

ЩО ПРИНОСИТЬ МЕНІ РАДІСТЬ І ЧОМУ Я МОЖУ ПРИДІЛЯТИ БІЛЬШЕ ЧАСУ ЩОДНЯ?

Не знаєш, з чого почати?

Пройди «Путівний тест». Він допоможе зрозуміти твій психоемоційний стан та знайти практичні рішення для його покращення. Скануй код і переходь на платформу «Ти як?»



**ЯКУ ПОРАДУ Я ДАВ / ДАЛА СОБІ РІК
ТОМУ?**

КОЛИ Я ВІДЧУВАЮ РАДІСТЬ

який колір найкраще описує цей стан?

*Намалюй форми, візерунки або символи, що
відображають твій стан, коли ти відчуваєш радість*

**ЧОМУ САМЕ ЦЕЙ КОЛІР ВІДОБРАЖАЄ
МІЙ СТАН У МОМЕНТИ РАДОСТІ?**

**ЧИ ЗМІНЮЄТЬСЯ ЦЕЙ КОЛІР ЗАЛЕЖНО ВІД
МОГО НАСТРОЮ? ЯКЩО ТАК - ЯК САМЕ?**

ЧАС ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

-  Опиши місце, де тобі спокійно
-  Напиши листа собі через 5 років
-  Що сьогодні змушує тебе посміхатися?
-  Переліч 3 речі, за які ти вдячний / вдячна
-  Якби твій настрій був погодою, якою б він був?
-  Уяви свій ідеальний день. Що відбувається?
-  Хто надихає тебе та чому?
-  Опиши недавній виклик і те, що ти з нього зрозумів / зрозуміла

ОПИШИ МІСЦЕ, ДЕ ТОБІ СПОКІЙНО



НАПИШИ ЛИСТА СОБІ ЧЕРЕЗ 5 РОКІВ

Я МОЖУ
ЦЕ ЗРОБИТИ.

ТИ МОЖЕШ
ЦЕ ЗРОБИТИ.



ЩО СЬОГОДНІ ЗМУШУЄ ТЕБЕ
ПОСМІХАТИСЯ?



ПЕРЕЛІЧИ 3 РЕЧІ, ЗА ЯКІ ТИ ВДЯЧНИЙ / ВДЯЧНА

А якщо бракує слів – погортай «Абетку відновлення від А до Я». Це справжня скарбниця для емоційного й тілесного відновлення, пошуку сенсів і впевненості.

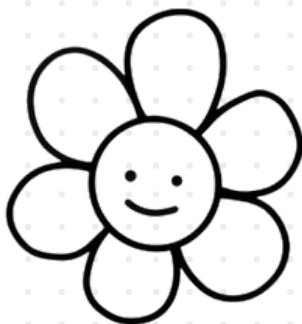
Кожне слово на літери Абетки є провідником у практику чи гру, до ідеї чи рефлексії, а може бути пропозицією до роздумів.



**ЯКБИ ТВІЙ НАСТРІЙ БУВ ПОГОДОЮ, ЯКОЮ
Б ВІН БУВ?**

Можеш вигадати свої форми та види погоди

**УЯВИ СВІЙ ІДЕАЛЬНИЙ
ДЕНЬ. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?**

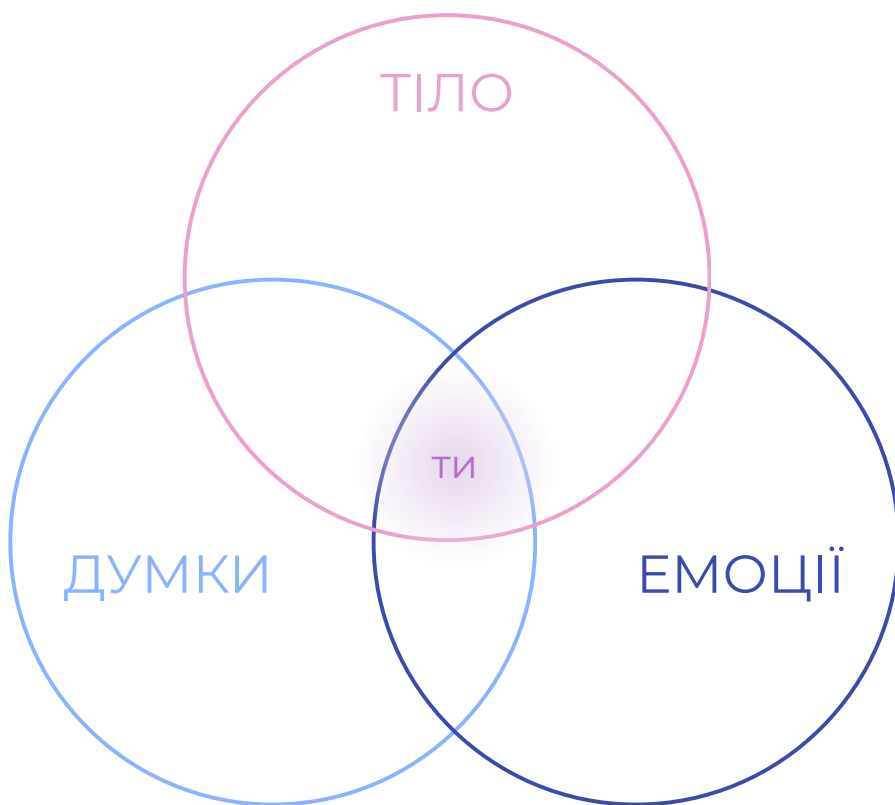


ХТО ТЕБЕ НАДИХАЄ ТА ЧОМУ?



**ОПИШИ НЕДАВНІЙ ВИКЛИК І ТЕ, ЧОГО
ТИ З НЬОГО НАВЧИВСЯ/НАВЧИЛАСЯ**

МОЄ ВИЗНАЧЕННЯ МЕТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



ЗАПИШИ, ЩО ДЛЯ ТЕБЕ ОЗНАЧАЄ БУТИ МЕНТАЛЬНО ЗДОРОВИМ

*Можеш також малювати речі, які допомагають тобі
відчувати психологічну рівновагу*

Усі іноді потрапляють в «емоційні аварії».

Підтримати себе чи близьких, навіть у моменти найбільшого напруження та стресу, допоможе путівник з емоційної регуляції «Правила внутрішнього руху». У ньому – дієві правила, які повернуть відчуття опори.



Правила внутрішнього руху

ВИЗНАЧ

ТРИ ОСНОВНІ ОЗНАКИ

ТВОГО ОСОБИСТОГО

МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

ТЕПЕР...

НАМАЛЮЙ ЇХ

весь цей простір належить тобі



АРКУШ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ



Для мене ментальне здоров'я - це

Я відчуваю, що у мене все добре, коли

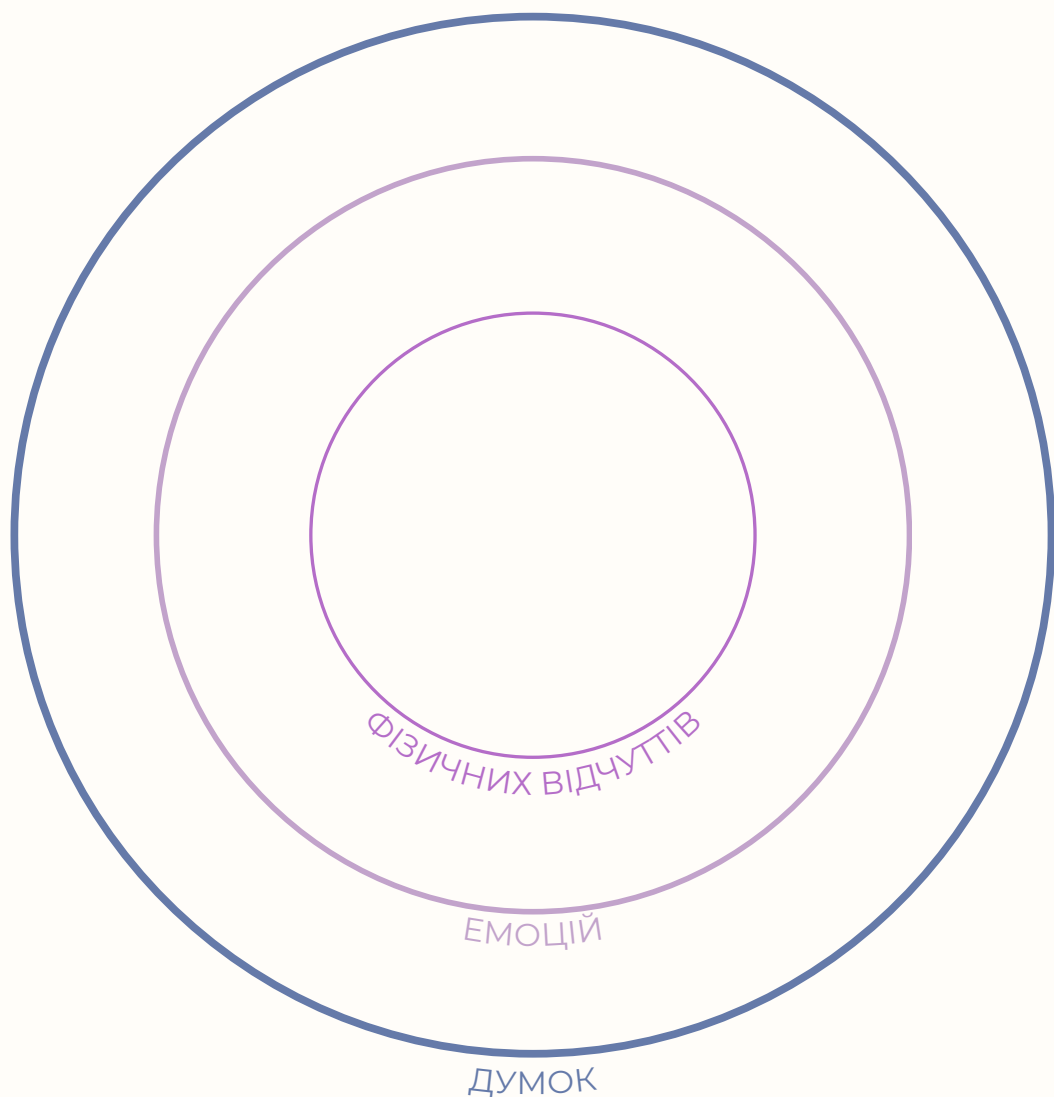
ГОЛОВНІ ВИКЛИКИ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Взаємодіяти з власними емоціями та проживати їх – важливо. Усе, що потрібно знати про те, як управляти своїми почуттями та використовувати їх – у спеціальному матеріалі на платформі «Ти як?»



МОЇ СИГНАЛИ ТРИВОГИ

НА РІВНІ:



КОЛЕСО БАЛАНСУ СТУДЕНТА



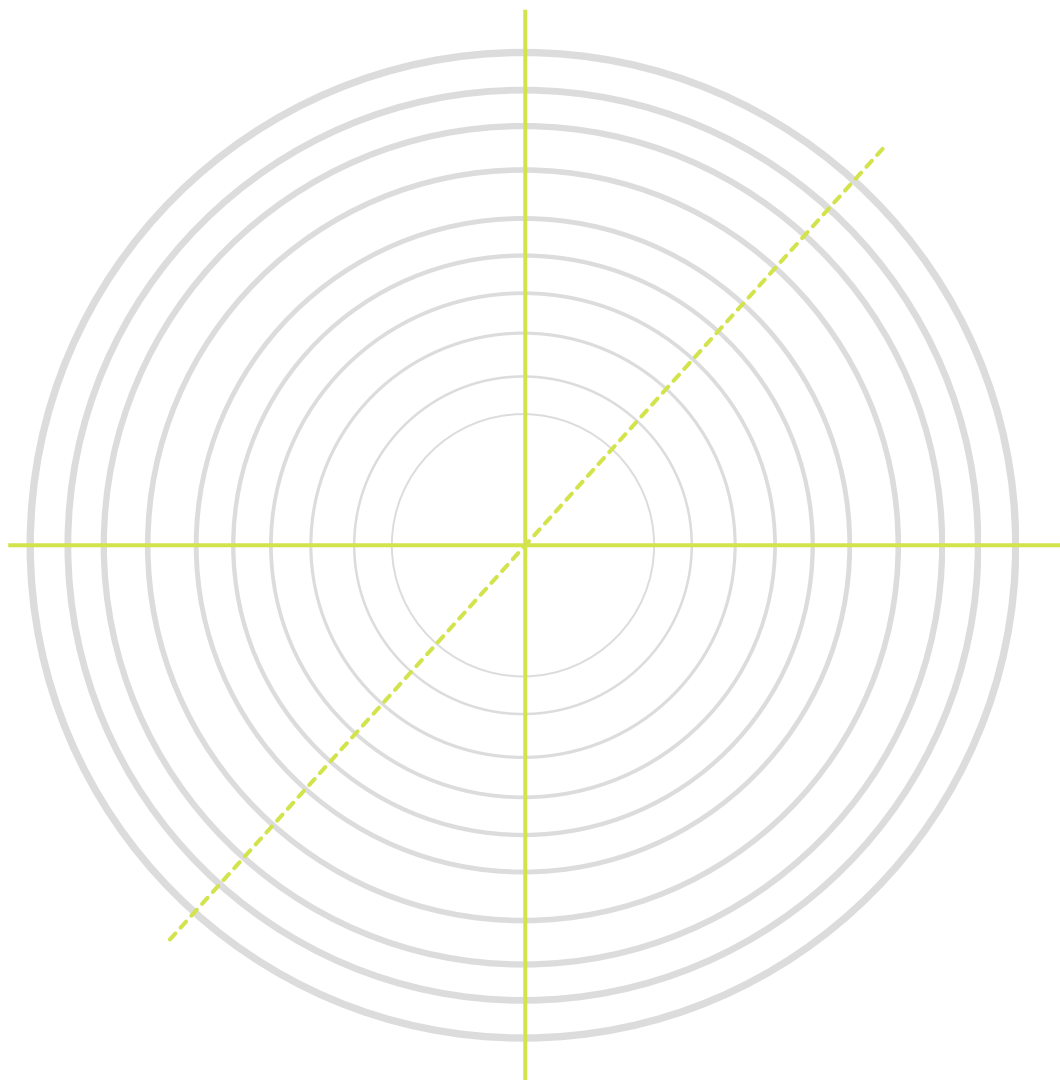
Заштрихуй або
розфарбуй кожен сектор
залежно від кількості
балів, які ти присвоїв/
присвоїла цій сфері життя

Подумай та дай
відповідь,
які сфери
потребують
найбільшої уваги



Розділи коло на такі сектори:

Навчання, сон, харчування, фізична активність, спілкування, відпочинок та хобі



*Визнач, що кожен сектор означає у твоєму студентському житті.
Оціни кожную сферу від 1 до 10*

АРКУШ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ

1. Я ПОСТАВИВ / ПОСТАВИЛА:

НАЙВИЩИЙ
БАЛ

НАЙНИЖЧИЙ
БАЛ

У СФЕРІ...

2. МОЖЛИВІ КРОКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ
МОГО БАЛАНСУ

Я ПОСТАВИВ/ПОСТАВИЛА НАЙВИЩИЙ БАЛ У
СФЕРІ

Я ПОСТАВИВ/ПОСТАВИЛА НАЙНИЖЧИЙ БАЛ
У СФЕРІ

МОЖЛИВІ КРОКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МОГО
БАЛАНСУ

ПРИНЦИПИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



БАЛАНС:

Поєднання навчання, відпочинку та дозвілля.

РЕГУЛЯРНІСТЬ:

Системний догляд за собою важливіший за одноразові зусилля.

ПРЕВЕНТИВНІСТЬ:

Краще запобігати вигоранню, ніж лікувати його наслідки.

ПІДТРИМКА:

Опора на друзів, родину та психологічні служби.

САМОУСВІДОМЛЕННЯ:

Увага до власних емоцій та стану.

 Подумай, як ти можеш застосувати **кожен принцип** на практиці, враховуючи **свої інтереси, спосіб життя та щоденний розпорядок**:



Баланс - це не те, що
знаходиш, а те, що щодня
трішки твориш сам.

Нічого не хочеться робити?

Це теж нормально. Завантажуй Аптечку психологічної самопомоги – це найшвидший спосіб дізнатися, як підтримати себе та близьких, зупинити паніку або ж позбутися емоційного спустошення. Прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості чекають на платформі «Ти як?»





Стрес - це природна реакція на ситуації, які виходять за межі звичного досвіду або потребують адаптації

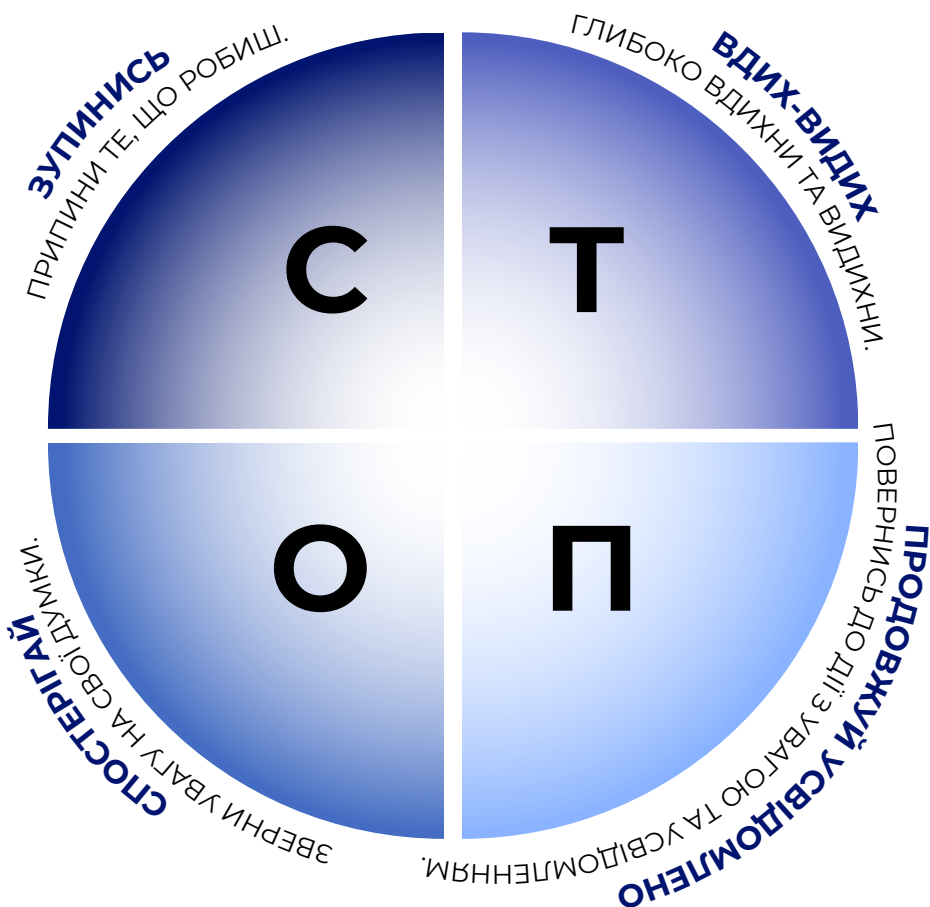
Коли емоції зашкалюють – натисни **«СТОПП»**.

П'ять пунктів – **стій, тримай подих, оціни стан,**

подивись ширше, прийми рішення – допоможуть втримати паузу та відпустити імпульсивну реакцію.

Детально про цю техніку читай на платформі «Ти як?»

ТЕХНІКА СТОП





АРКУШ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ



МОЯ СИТУАЦІЯ:

ЩО Я ДУМАВ / ДУМАЛА

ЩО Я ВІДЧУВАВ / ВІДЧУВАЛА

ЯК Я ДІЮ ЗАРАЗ



про техніку стопп

ГОРМОНИ ЩАСТЯ



ОКСИТОЦИН

Виробляється через фізичний контакт, спілкування або встановлення емоційного зв'язку.



МЕЛАТОНІН

Виробляється в темряві;
допомагає **регулювати сон**.

СЕРОТОНІН

Підвищується завдяки сонячному світлу та фізичним вправам;
стабілізує настрій.



ЕНДОРФІНИ

Вивільняються під час фізичної активності;
зменшують біль та стрес.

ДОФАМІН

Зростає при виконанні завдань, досягненні цілей або під час приємних занять.

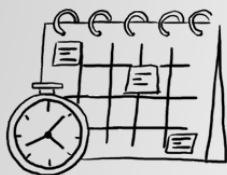


ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ ВКЛЮЧАЄ:



**ЗБАЛАНСОВАНЕ
ХАРЧУВАННЯ**

**РЕГУЛЯРНИЙ
СОН**



**ПІДТРИМКУ
РЕЖИМУ ДНЯ**

**ВПРАВИ НА
РОЗСЛАБЛЕННЯ
ТА МЕДИТАЦІЮ**



більше тут

МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА

ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ



Дізнавайся більше, чому ми відчуваємо ніби нічого не встигаємо та що з цим робити



ПОДУМАЙ ПРО СВОЇ ЩОДЕННІ ЗАВДАННЯ,
ОБОВ'ЯЗКИ ТА АКТИВНОСТІ.

**ВИКОРИСТОВУЮЧИ МАТРИЦЮ
ЕЙЗЕНХАУЕРА, РОЗПОДІЛИ ЇХ ПО ЧОТИРЬОХ
КАТЕГОРІЯХ.**

ЗРОБИТИ ЗАРАЗ

ЗАПЛАНУВАТИ

ДЕЛЕГУВАТИ

НЕ РОБИТИ

Придумай власні приклади для кожного квадрата

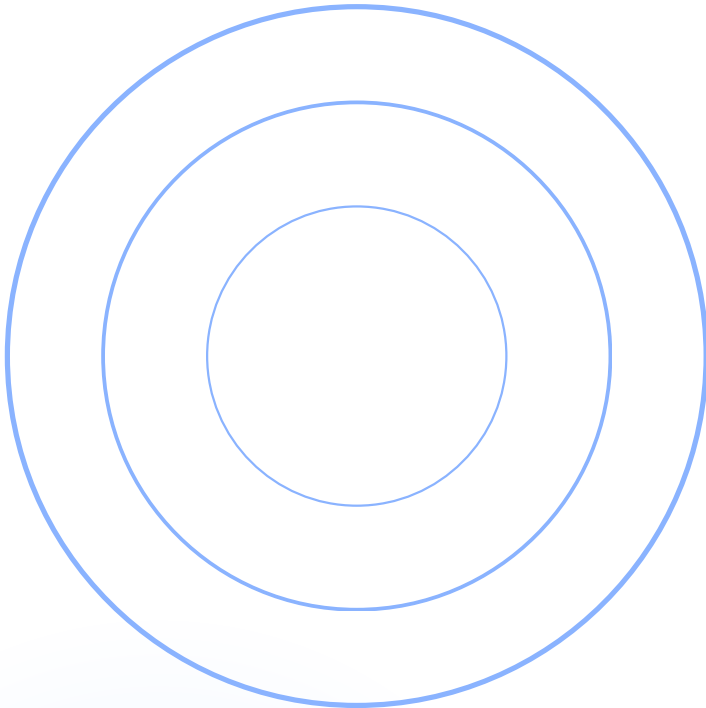
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА



- РЕГУЛЯРНЕ **СПІЛКУВАННЯ** З ДРУЗЬЯМИ, УЧАСТЬ У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ.
- ЗДАТНІСТЬ **ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ** В ВИКЛАДАЧІВ, ПСИХОЛОГІВ, РОДИНИ.
- ДОБРОВІЛЬНА **УЧАСТЬ У** ВОЛОНТЕРСЬКИХ АБО ТВОРЧИХ **ПРОЄКТАХ**.

МОЄ КОЛО ПІДТРИМКИ

ПРАКТИКА



1. Напиши своє ім'я в центрі.
2. У першому колі запиши імена або прізвиська людей, до яких ти можеш звернутися будь-коли і з будь-якого питання.
3. У другому колі запиши тих, хто підтримує тебе час від часу.
4. У третьому колі запиши ресурси *(психолог, гарячі лінії, групи підтримки)*.
5. Поруч із кожним ім'ям зазнач їхні номери телефонів.



АРКУШ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ



МОЯ ОСНОВНА ОПОРА ТА ЛЮДИНА, НА ЯКУ МОЖНА
ПОКЛАСТИСЯ

ДО КОГО Я МОЖУ ЗВЕРНУТИСЯ У КРИЗОВІЙ
СИТУАЦІЇ

ЯКИЙ РЕСУРС Я ХОЧУ ДОДАТИ

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ



НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ, ПЕРШ НІЖ ПРИЗНАЧИТИ ПЕРШУ КОНСУЛЬТАЦІЮ У СПЕЦІАЛІСТА?

Дізнавайся у матеріалі



як обрати спеціаліста?

РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ



ПЛАТФОРМА

ТИ ЯК ?

ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я – ІЗ
БЕЗКОШТОВНИМИ КОНТАКТАМИ
ПІДТРИМКИ, ОНЛАЙН- ТА ОФЛАЙН
СЕРВІСАМИ

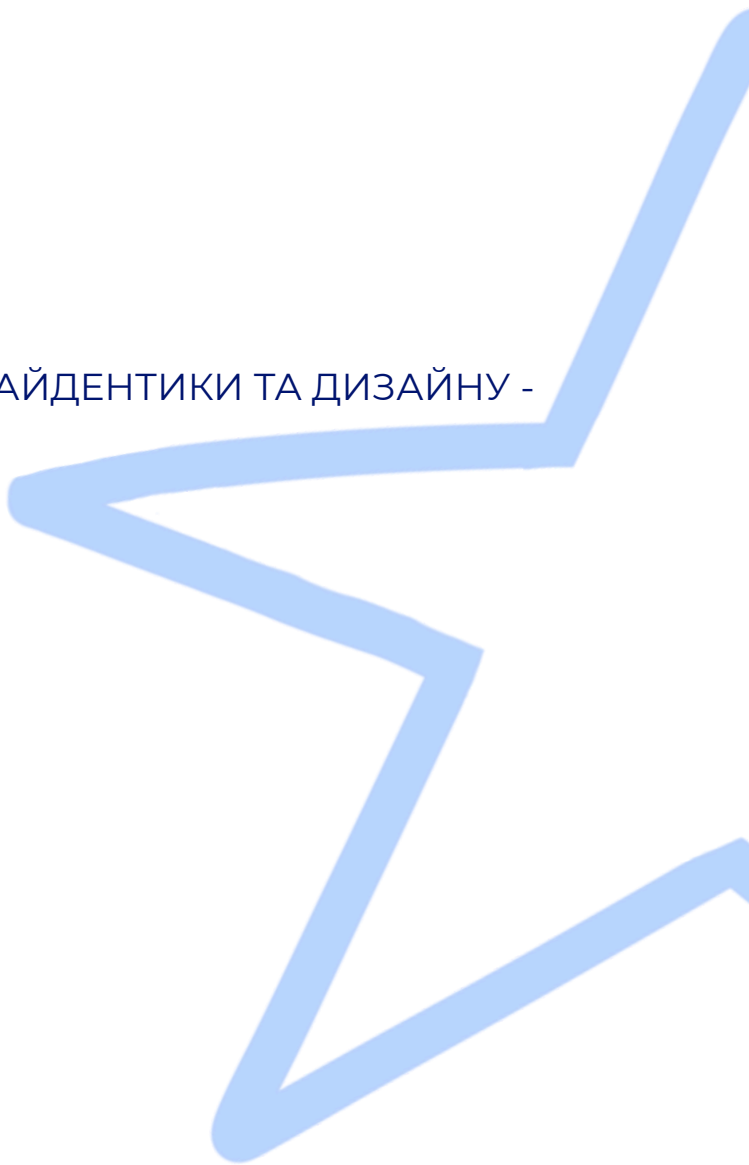


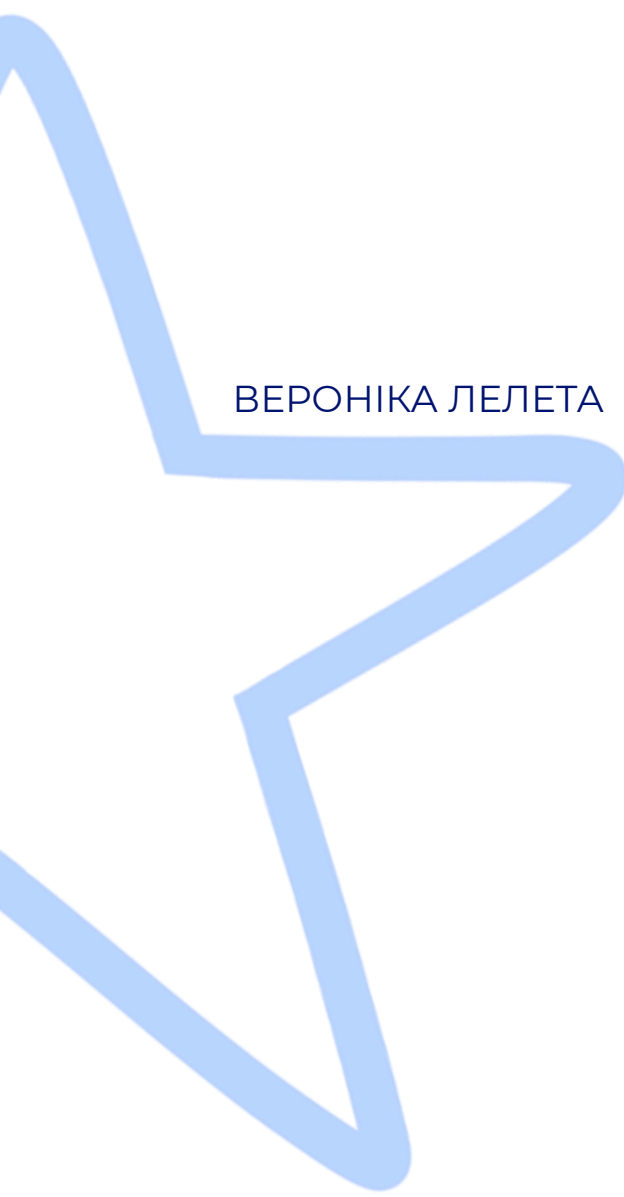
howareu.com

ТЕПЕР, КОЛИ ТИ ЗАВЕРШИВ / ЗАВЕРШИЛА
ЦЕЙ ЩОДЕННИК, ЗРОБИ ПАУЗУ ТА
ПОРЕФЛЕКСУЙ, ЩО ВІН ТОБІ ДАВ -

**РОЗУМІННЯ, РОЗВИТОК ЧИ ПРОСТІР ДЛЯ
ОСМИСЛЕННЯ СВОЇХ ДУМОК**

РОЗРОБКА АЙДЕНТИКИ ТА ДИЗАЙНУ -





ВЕРОНІКА ЛЕЛЕТА

