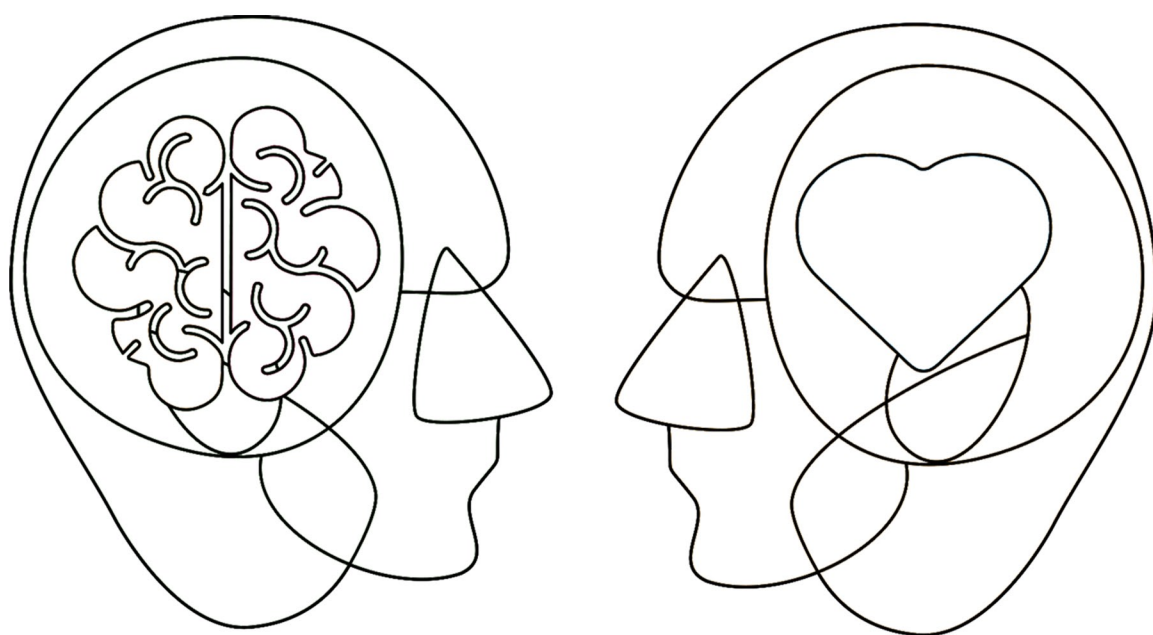


ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ МОЕМУ ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Рабочая тетрадь для
молодежи и взрослых



peaasi.ee
Pole hullu!



VAIMSE TERVISE
ESMAABI



**Eesti
Haigekassa**

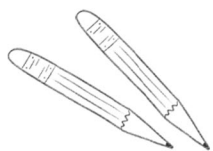
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Этот сборник содержит необходимые техники, советы и способы для поддержания и улучшения душевного здоровья.

ЧЕМ МНЕ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Рабочая тетрадь «Первая помощь моему душевному здоровью» поможет тебе помнить и вовремя использовать техники для улучшения твоей каждодневной жизни. Можешь обращаться к тетради как в хорошие, так и в сложные моменты, читать, заполнять ее и находить здесь силу и поддержку.

Если же ты еще не сделал ничего конкретного для поддержки своего душевного здоровья, то не волнуйся – сейчас самое время начать это делать! В конце рабочей тетради ты также найдешь контакты, куда можно обратиться, если тебе нужна помощь.



ЧТО МНЕ НУЖНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ?

- Примерно 1 час времени – можешь заполнять хоть целиком, хоть частями, как тебе удобнее.
- Место, где тебе комфортно находиться и думать.
- Письменные принадлежности или компьютер.
- Открытость и дружелюбное отношение к себе.
- Можешь заполнять ее в одиночку, либо пригласить кого-то из близких, чтобы делиться мыслями и обсуждать то, что пишешь.



КАК МНЕ НАСТРОИТЬСЯ НА ВОЛНУ ЗАПОЛНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ?

Для этого попробуй, например, выполнить следующие пять упражнений. Сделай приятный вдох-выдох и... :



- Перечисли 5 вещей, которые ты видишь
- Перечисли 4 вещи, которые ты слышишь
- Перечисли 3 предмета, которых ты касаешься
- Назови 2 запаха, которые чувствуешь
- Назови вкус, который ощущаешь

*Это одна из техник состояния осознанности, которая помогает сосредоточиться на настоящем моменте. Техники осознанного состояния, на основе подтверждающих исследований, помогают уменьшить стресс и улучшить память. Можешь использовать эту технику и в других ситуациях, когда нужно сосредоточиться на настоящем моменте.

А теперь ПРИСТУПИМ...

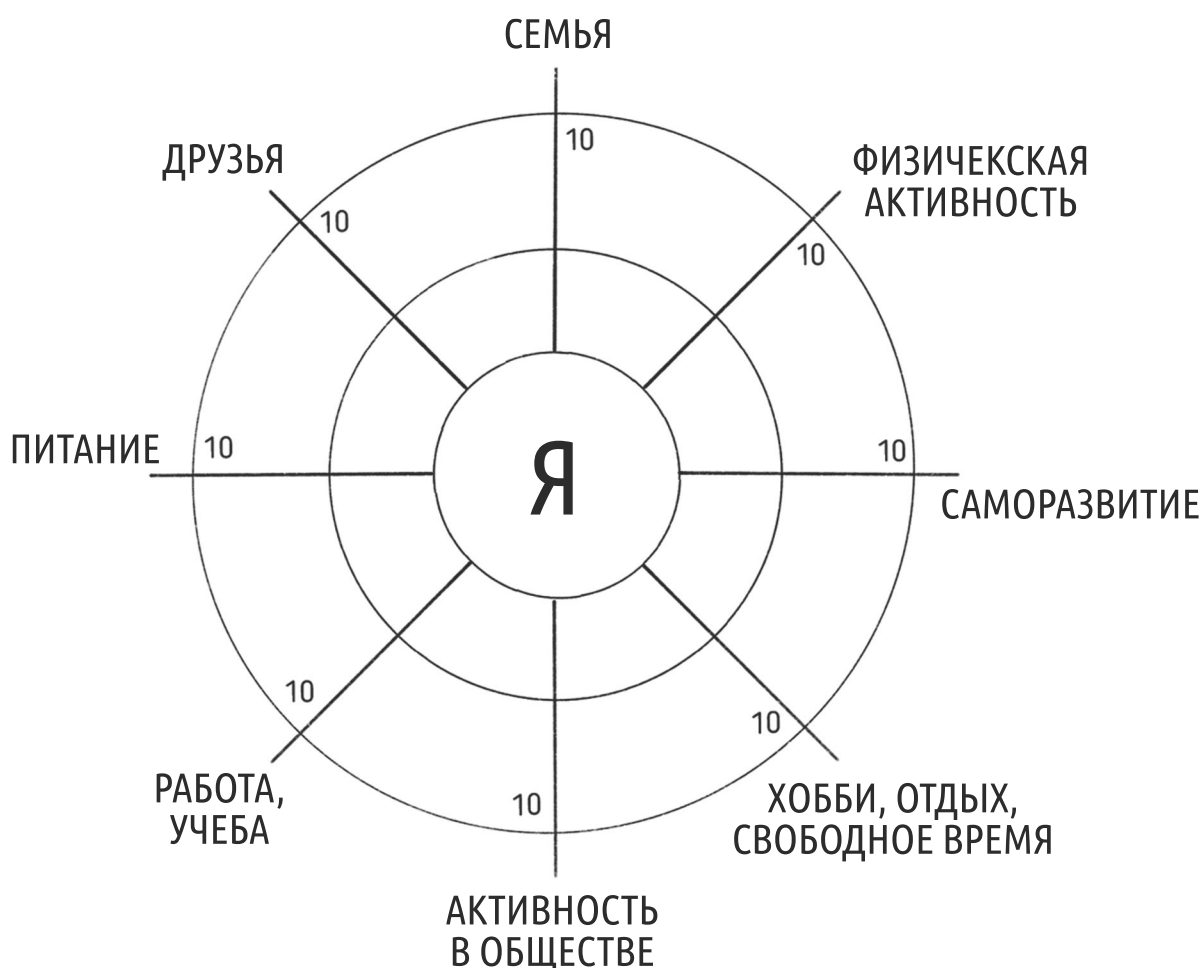
Создай себе приятную атмосферу, при желании включи приятную фоновую музыку, или же наслаждайся тишиной.

КОЛЕСО РАВНОВЕСИЯ

Начнем с того, что необходимо начать максимально целостный обзор своей жизни.

Для этого отметь крестиками по шкале от 1 до 10, насколько ты доволен на сегодняшний день тем или иным аспектом жизни.

1 – вообще не доволен, находится на рисунке возле отметки Я,
10 – очень доволен



Теперь соедини, пожалуйста, крестики!

Чем «больше и круглее» результат, тем больше ты, должно быть, доволен жизнью.

Помни, что в каждой сфере есть много того, что ты мог бы сделать для развития и улучшений в жизни.

Ниже мы поможем тебе это обдумать.

Всемирная Организация Здравоохранения описывает душевное здоровье как состояние благополучия, при котором человек реализует свои возможности, справляется с ежедневными жизненными задачами и способен делать свой вклад в общественное благополучие.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ МЕНЯ?

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ Я ПОЙМУ, ЧТО МОЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ОТНОСИТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ?

Например: Какие эмоции я испытываю? Какие у меня мысли? Какие у меня привычки и повседневные дела? Как я отношусь к себе? С кем я общаюсь?

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МОЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ БЫЛО В ОТНОСИТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ, Я ...



СПЛЮ ПО ЧАСОВ В СУТКИ



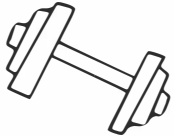
ЕМ РАЗ В ДЕНЬ

САМАЯ ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ МЕНЯ:



Я ДВИГАЮСЬ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ



ТРЕНИРУЮСЬ ИЛИ ДВИГАЮСЬ

ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

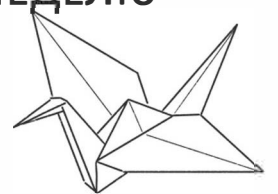
С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОБЩАЮСЬ С
ЭТИМИ ЛЮДЬМИ:



ВЫДЕЛЯЮ ДЛЯ СЕБЯ

ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

И ЗАНИМАЮСЬ ЛЮБИМЫМИ ЗАНЯТИЯМИ:



КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ Я УЖЕ ПРЕДПРИНИМАЮ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕГО ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ?

NB! Возможно, ты не делал этого осознанно, но ты наверняка найдешь что-то в своих действиях, что подошло бы под эти критерии, например такие как: поддержание рутины сна, рисование, прослушивание музыки, прогулки и т.д.

1

2

3

4

5

КАКИЕ ПРИВЫЧКИ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ Я ХОЧУ РАЗВИТЬ?

1

2

3

4

5

Например: ложиться спать каждый день примерно в одно и то же время, утром в течение получаса после пробуждения не использовать гаджеты, выпивать стакан воды и писать что-нибудь/думать/быть наедине с собой; быть в движении на свежем воздухе ежедневно минимум 30 минут; выделять в течение рабочего дня 3 минуты для ничего-не-делания и смотреть в окно или же совершать небольшую прогулку; делать в неделю один «разгрузочный день» от гаджетов.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ Я ПОЙМУ, ЧТО С МОИМ ДУШЕВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ ЧТО-ТО НЕ ТАК?

Например, я не высыпаюсь по ночам, просыпаюсь угрюмым, меня преследуют негативные мысли, любимые действия больше не приносят удовольствия, сторонюсь близких людей, чувствую, что тяжело на душе и т.д.

ЧТО МЕНЯ ТЯНЕТ ДЕЛАТЬ, КОГДА МНЕ ПЛОХО, ХОТЬ Я И ЗНАЮ, ЧТО ЭТО НЕ ПОЛЕЗНО?

Например: бессмысленное блуждание по соцсетям, излишнее употребление алкоголя/кофе/энергетиков, отстранение от близких людей, излишне долгое нахождение перед экраном и т.д.

В ЧЕМ Я НУЖДАЮСЬ, КОГДА ДЕЛА С МОИМ ДУШЕВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ ПЛОХИ? КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЛИЯЮТ НА МЕНЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОЛОЖИТЕЛЬНО?

Например: общаться с другом, больше времени проводить на свежем воздухе, хорошие советы и напоминания, обращение к консультанту за советом.

НУЖНО ЛИ МНЕ ИНОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ? В КАКИХ СЛУЧАЯХ?

Например: поговорить с другом или членом семьи, если чувствую, что у меня тревожные мысли или тяжело на душе – это поможет им лучше понимать меня и поддержать; поговорить с консультантом, психологом или врачом, если чувствую, что я не могу больше решать свои беспокойства с помощью близких.

КТО ЭТИ ЛЮДИ, К КОМУ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПЛОХО?

Например: Моя сестра Маша всегда умеет меня хорошо выслушать и находит для меня время; мой друг Виталик постоянно говорит, что я могу обратиться к нему со своими беспокойствами, но я еще не использовал эту возможность; моя коллега по работе Катя умеет дать хороший совет, куда обратиться и раньше мы уже поддерживали друг друга в стрессовых ситуациях; мой консультант-психолог умеет меня выслушать и мы можем вместе подумать, как дальше быть.

МОЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ЕСЛИ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПЛОХО

Ее можно отправить им или зачитать.

Например:

Если я в сильном стрессе или если мне грустно, значит я нуждаюсь в том, чтобы немного побыть в спокойствии наедине с собой. Мне будет помощью, если вы выслушаете меня, обнимите и спокойно спросите, чем вы можете мне помочь. Для меня будет помощью, если вы действительно выслушаете меня и просто будете рядом, без того, чтобы вы пытались меня утешить или исправить ситуацию.

Если я скажу вам, что мне нужно побыть одному, то, пожалуйста, дайте мне такую возможность. Но если вы увидите, что это время слишком затянулось и я проваливаюсь в еще более глубокую яму, то, пожалуйста, скажите мне «пойдем погуляем или поиграем в настольную игру», а если будет необходимость, то даже можете по-доброму заставить меня подняться и начать что-то делать вместе с вами. Я буду вам очень благодарен!

Идеи, как рассказать о своих переживаниях можно найти на <https://peaasi.ee/kuidas-raakida/>

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЕН СВОЕЙ ЖИЗНИ? ДЛЯ НАПОМИНАНИЯ СЕБЕ В СЛОЖНЫЕ ПЕРИОДЫ.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Например: за людей, с кем могу поделиться переживаниями в трудную минуту;
за то, что у меня есть дом, где жить; за вкусную кашу сегодня на завтрак;
за возможность совершать длинные прогулки на свежем воздухе и т.д.

БЛАГОДАРНОСТЬ ПОНИЖАЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА, ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, ПОДДЕРЖИВАЕТ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ВЛИЯЕТ НА ХИМИЮ НАШЕГО МОЗГА ПОЗИТИВНО.

1. Каждый день пиши в дневник, за что ты благодарен – перечисли минимум три пункта. Лучше всего заполнять дневник утром, когда день только начинается, или вечером перед сном.
2. Сделай привычкой говорить людям в своей жизни, за что ты их ценишь.

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПОМОГАЮТ МНЕ РАССЛАБИТЬСЯ И СОЗДАТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

Например: прогулка минимум 45 минут, игры с любимым питомцем, сауна, разглядывание листвы стоящего за окном дерева, звонки родителям, просмотр смешных видео с youtube, время проведенное с другом, интенсивная тренировка.

МОЯ ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА, КНИГИ, ВИДЕО, ПОДКАСТЫ, КАРТИНКИ, ССЫЛКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ МНЕ УЛУЧШАТЬ САМОЧУВСТВИЕ:

1

2

3

4

5

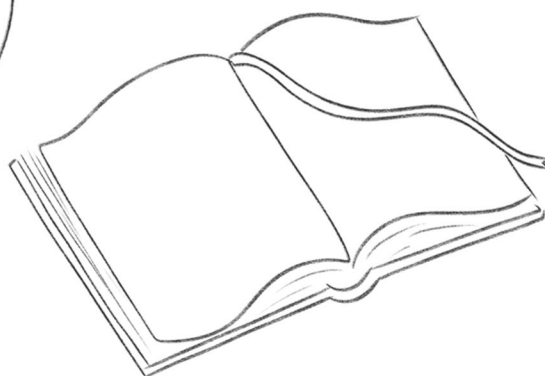
6

7

8

9

10



О ЧЕМ Я СКЛОНЕН ДУМАТЬ И ГОВОРИТЬ СЕБЕ, НО ЧТО Я НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧУ СКАЗАТЬ?

Напиши в левый столбец таблицы мысли, что ты склонен повторять у себя в голове, а в правый столбец то, что ты перефразируешь так, будто ты говоришь со своим лучшим другом. Исследования ученых доказывают, что более позитивный и ободряющий внутренний разговор с собой может уменьшить стресс, усилить чувство благополучия, а также производительность.

Пример:

<i>Ну опять я с этим не справился!</i>	<i>Я дал себе возможность и попробовал. Не все было идеально, но кое-что получилось, я приму этот урок, а в следующий раз буду мудрее.</i>
--	--

Моя негативная мысль о себе	Как бы я сказал это, разговаривая с лучшим другом?

ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ:

НАПИШИ СЮДА НАПОМИНАНИЯ И ОБОДРЕНИЕ САМОМУ СЕБЕ НА ВРЕМЯ, ЕСЛИ ТЕБЕ СТАНЕТ НЕХОРОШО.

Это очень ободряет - читать написанные своей рукой мысли и пожелания, когда ты находишься в сложной ситуации. Найди для написания этого письма время, главное – пиши от всего сердца то, что получится.



КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ К НАСТОЯЩЕМУ МОМЕНТУ? ЧЕМ Я МОГУ БЫТЬ ГОРД?

1

2

3

4

5

Например: сюда можешь писать как большие, так и небольшие достижения, которые у тебя получились к данному моменту, например даже то, что ты улыбнулся незнакомому человеку на улице, научился вкусно готовить, искал помощь в сложные моменты, создал доверительные отношения с другими людьми, лучше научился справляться с трудностями, закончил какой-нибудь уровень обучения, занимался саморазвитием и т.д.

КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ, ЧТО ЕЩЕ В ЖИЗНИ Я ХОТЕЛ БЫ СДЕЛАТЬ ИЛИ ДОСТИЧЬ?

1

2

3

4

5

Например: какие места ты бы хотел посетить, с кем общаться, как самосовершенствоваться, что еще попробовать/выучить какие моменты пережить?

СВЕТОФОР МОЕГО ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Оценивай свое самочувствие каждый день по 10-балльной системе.
10 значит «очень хорошо», 1 значит «очень плохо».

КРАСНАЯ ЗОНА (оценка от 1 до 4):

Опиши свою ежедневную жизнь и самочувствие в красной зоне.
Напиши некоторые советы, что сделать для улучшения
самочувствия, к кому обратиться.

Пример описания: мои возможности и умения, чтобы справляться с ежедневными обязанностями на исходе. Я в тупике и не знаю, куда идти дальше. Я не могу улучшить свое самочувствие и ничего не помогает. Мои чувства и мысли могут казаться неподвластными мне.

ЧУВСТВО: слишком много стресса и напряжения, которые приводят к чувству безнадежности, беспомощности и страху. Если бы ты занимался серфингом, то было бы чувство, что тебя накрыло волной, ты больше не знаешь где небо, а где земля.

СОВЕТ: при первой же возможности обратись к семейному врачу, психиатру или консультанту/психологу, при необходимости позвони в 112.

ЖЕЛТАЯ ЗОНА (оценка от 5 до 7):

Опиши здесь свою ежедневную жизнь и самочувствие в желтой зоне.
Напиши некоторые советы, как улучшить самочувствие и к кому обратиться.

Пример описания: у меня относительно достаточно сил и умений, чтобы хорошо справляться со своими ежедневными задачами. Бывает сложно достичь ощущения полного отдыха и удовольствия, если даже пытаюсь. Я не очень хорошо умею улучшать свое самочувствие и/или то, что раньше помогало – перестало помогать. Мои мысли и чувства иногда приводят меня в замешательство, и я иногда чувствую, что не могу ими управлять. Иногда я вижу, что не справляюсь с ежедневными обязанностями, либо не хочу этого делать.

ЧУВСТВО: слишком много стресса и напряжения, мешающих нормальной ежедневной жизни. Силы и возможность справляться с напряжением могут закончиться. Усталость. Если бы ты занимался серфингом, то почувствовал бы, что волны жизни великоваты для тебя, а твои умения в серфинге не так хороши.

СОВЕТ: исследуй и практикуй способы самопомощи, находи время для отдыха и для «подзарядки», больше обращай за поддержкой к близким, при надобности также запишись на консультацию reaasi.ee, либо к подходящему для тебя консультанту/психологу.

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА (оценка от 8 до 10):

Опиши здесь свою ежедневную жизнь и самочувствие.
Напиши некоторые советы, как улучшить самочувствие, к кому обратиться.

Пример описания: у меня достаточно энергии, чтобы справляться с каждодневными задачами, а если я устал, то нахожу больше времени, чтоб достаточно отдохнуть. Мои мысли и чувства мне понятны, я умею замечать и при необходимости направлять их. По большей части занимаюсь приятными для себя вещами, работа и отдых находятся в равновесии, нахожу время и для себя.

ЧУВСТВО: стрессы и вызовы поступают в правильном объеме, так что я могу с ними справляться. У меня есть желание и силы, чтобы их преодолевать и создавать позитивные эмоции. Если бы ты занимался серфингом, то сказал бы, что хорошо чувствуешь волну жизни.

СОВЕТ: придерживайся всех положительных действий, которые содействуют твоему благополучию.

КАК Я МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ДРУГИХ И СОДЕЙСТВОВАТЬ ИХ ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ?

КАКИЕ «СЛУЧАЙНЫЕ ДОБРЫЕ ДЕЛА» Я МОГУ ДЕЛАТЬ НА БЛАГО ДРУГИМ?

Например: стараюсь больше обращать внимания на близких людей и говорю им об этом («Ты выглядишь таким счастливым!», «Я заметил, что у тебя много дел. Я могу чем-то помочь?»); замечаю в идущем навстречу человеку что-то красивое, и вежливо говорю ему об этом («У тебя очень красивое пальто!»); искренне благодарю продавцов и обслуживающий персонал, глядя в глаза; поставлю корзинку с яблоками на стул перед домом с надписью «Приятного аппетита!»; тому кто мне помог, напишу анонимное или не анонимное благодарственное письмо.

ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЕСЛИ МЫ ДЕЛАЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЕЕ, ТО ЭТО ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕТ НА НАС САМИХ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНО, ТАК И ФИЗИЧЕСКИ.

ИТОГИ

Обдумывая и записывая все это, ты прошел большой и важный процесс. Улыбнись себе, похлопай себя по плечу или обними себя.

В случае, если ты еще не поделился ни с кем содержанием этой рабочей тетради, то у тебя есть отличная возможность поделиться частью своих мыслей с другом, членом семьи, психологом, учителем или с кем-то другим, кому доверяешь.

Советуем держать тетрадь в таком месте, чтобы она была доступна тебе как в хорошие, так и в не очень хорошие моменты, чтобы ты мог открыть ее, полистать, почитать напоминания от самого себя.

Если у тебя есть беспокойство, вопрос или сомнения по поводу душевного здоровья, или если ты чувствуешь, что нуждаешься в помощи, то обратись к консультантам peaasi.ee – <https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>.

Наши консультанты опытные специалисты в сфере душевного здоровья, они ответят тебе при первой возможности и не позднее, чем в течение трех дней.

Веб-консультации также предлагает lahendus.net и там также есть база данных по учреждениям и специалистам, занимающимся вопросами душевного здоровья по всей Эстонии <https://lahendus.net/database>

ЕСЛИ ИМЕЕШЬ ДЕЛО С НЕОТЛОЖНОЙ ПРОБЛЕМОЙ, ЗВОНИ:

ЛИНИЯ ЖИЗНИ

6558 088 (по-эстонски)

655 5688 (по-русски)

(ежедневно с 19.00-7.00)

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ: 116111 (круглосуточно)

ПОМОЩЬ ЖЕРТВАМ: 116006 (круглосуточно)

СКОРАЯ ПОМОЩЬ: 112 (круглосуточно)

КАЛЕНДАРИ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ты можешь самостоятельно заполнять этот лист и отмечать его по месяцам или годам, каждый день, согласно светофору твоего психического здоровья.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
январь																															
февраль																															
март																															
апрель																															
май																															
июнь																															
июль																															
август																															
сентябрь																															
октябрь																															
ноябрь																															
декабрь																															

При желании можно распечатать эту страницу с веб-сайта первой помощи душевному здоровью:

esmaabi.peaasi.ee