

Психічне здоров'я - це також здоров'я

Не залишайся сам/сама. Попроси про допомогу!

Відчуваєш, що це занадто для тебе?
Тебе вже давно щось турбує і ти не можеш собі допомогти?
У тебе низька самооцінка через зовнішність або успішність у школі?
Почуваєшся невпевнено в компанії однолітків?
Хвилюєшся і не впізнаєш себе?

Всі твої почуття, позитивні і негативні, в порядку.
Життя в новій країні може бути складним.

На сайті **Samopomi.ch** знайдеш інформацію українською та російською мовами, як собі допомогти.
<https://www.samopomi.ch/>




Центр **LOCİKA** надає кризове втручання щочетверга з 16:00 до 18 години. Можеш прийти сам/сама чи з батьком або другом/подругою. Переклад забезпечується. Центр **LOCİKA**, **Umělecká 6, Prague 7**
<https://www.centrumlocika.cz/novinky/krizova-intervence-v-centru-locika>





Куди звернутися за допомогою?
Якщо не знаєш, як бути далі, або твої проблеми довго тривають, звернись до психолога чи іншого фахівця з психічного здоров'я. Запитай у близьких людей, чи можуть тобі когось порекомендувати.


Чат психологічної підтримки молоді від **La Strada Ukrajina** (укр., рос.)
Телеграм: **CHL116111**
Інстаграм: **childhotline_ua**
Веб-сайт: **la-strada.org.ua**


Для покращення психічного благополуччя треба турбуватися про тіло та душу. Скористайся однією з цих порад:

 Попроси свого друга/подругу, щоб тебе вислухав/ла. Іноді достатньо, щоб тебе вислухала та обняла близька людина. Не соромся попросити про допомогу.


 Звернись до батьків або вчителів у школі та розкажи їм, що тебе турбує. Не соромся цього.

 Вибери заняття, яке допоможе тобі не думати про проблеми. Спробуй щось креативне, наприклад малювання. Включи улюблену музику або серіал. Прочитай книгу.

 Коли відчуваєш злість, добре виплеснути її, наприклад, у тренажерному залі чи в іншому спорті. Іноді достатньо прогулянки.

 Намагайся висипатися, стеж за правильним харчуванням і фізичними вправами. Збережи деякі ритуали, до яких ти звик/ла.

 Важливо знайти спільноту, де можна довіритися або робити те, що подобається.

 Зосередься на короткострокових цілях. Спробуй спланувати наступний день і не забудь про заняття, які приносять тобі радість. Склади план, що можеш робити і до кого можеш звернутися, коли тобі погано і потребуєш допомоги.

Ситуацію погіршують наркотики, алкоголь, азартні ігри або надмірна гра у відеоігри. Не залишайся зі своїми проблемами сам/а.