The background of the slide is a soft-focus green image. On the left, a bamboo pipe is shown pouring water into a glass. On the right, there is a stack of smooth, dark, rounded stones. The text is centered in a dark green, bold font with a slight shadow effect.

**Психічне здоров'я
вчителя:
шляхи його
збереження та
зміцнення**

A close-up photograph of a bamboo spout on the left, pouring a stream of clear water into a bamboo trough below. On the right side, a stack of smooth, dark grey stones is visible. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting. The overall mood is peaceful and refreshing.

«Психічне здоров'я - це ...»

Психічне здоров'я – функціонування психіки людини, яке забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім світом.

Психічне здоров'я – це не лише відсутність вад особистісного розвитку, психічних хвороб, а й обставини, за яких особистість знаходиться у рівновазі. Це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, здатна справлятися зі стресами, продуктивно та плідно працювати, а також вносити внесок в життя своєї спільноти.



Психопрофілактика психічного здоров'я

- *здоровий спосіб життя;*
- *відпочинок (активний або пасивний);*
- *заняття улюбленою справою;*
- *оптимізм та позитивне мислення;*
- *спілкування з приємними, позитивними людьми;*
- *доброзичливість;*
- *вміле застосування різних методів для знаття напруги:*
 - *розмова з близькою людиною,*
 - *самонавіювання,*
 - *аромотерапія,*
 - *релаксація,*
 - *сміхотерапія,*
 - *музикотерапія тощо.*



**Одного разу викладачка
увійшла в аудиторію і
оголосила студентам про
раптовий іспит.**

**Вони з тривогою завмерли в
очікуванні початку тесту.**

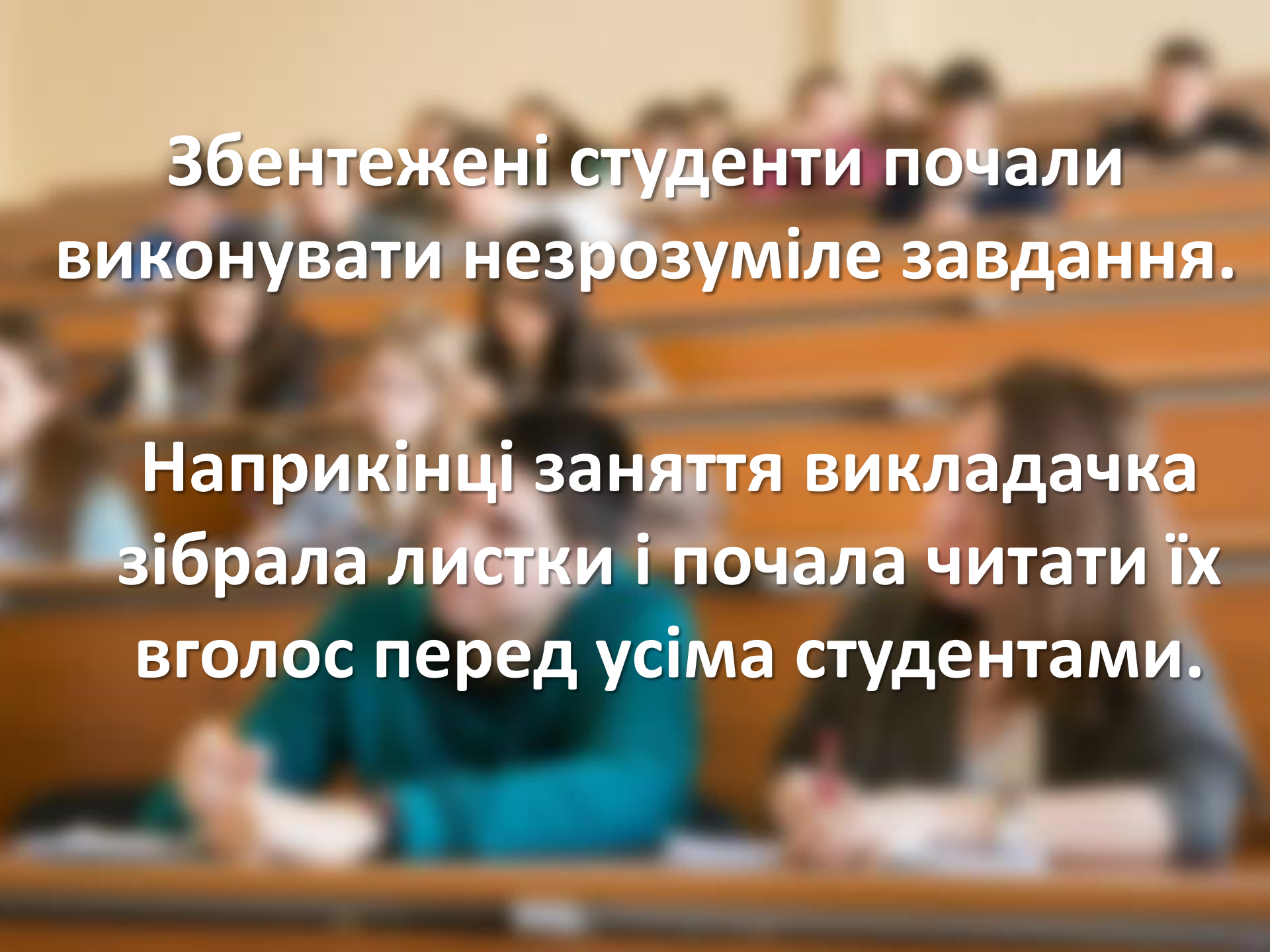


**Викладачка роздала всім
листки із завданнями як
звичайно текстом вниз.**

**Коли все було роздано,
вона попросила студентів
перевернути листки.**

На загальний подив, там не було завдань - тільки чорна точка посередині сторінки.

У відповідь на здивовані погляди, викладачка сказала: «Напишіть про те, що ви бачите тут».



Збентежені студенти почали виконувати незрозуміле завдання.

Наприкінці заняття викладачка збрала листки і почала читати їх вголос перед усіма студентами.

Всі без винятку описували точку і намагалися пояснити її розміщення в центрі сторінки.

Коли викладач закінчила читати, вона перейшла до пояснення.

**«Я не буду ставити оцінки
за це. Я лише хотіла дати
вам предмет для роздумів.**

**Ніхто з вас не написав про
білу частину сторінки.**

**Всі сконцентрувалися на
чорній крапці.**

Так буває і в житті.

**Ми бачимо тільки чорне:
проблеми зі здоров'ям,
нестачу грошей, складні
відносини з сім'єю,
розчарування в друзях ...**

Чорні точки дуже маленькі в порівнянні з усім, з чим ми стикаємося в житті, але саме вони засмічують наш розум.



**Відведіть свій погляд
від чорних крапок в житті.**

**Насолоджуйтеся кожним хорошим
днем і кожним моментом,
який дає вам ваше життя.**

**Будьте щасливі і наповніть
свої життя любов'ю! »**



Перша допомога у стресовій ситуації

- ✓ змочити лоб, скроні й артерії на руках холодною водою;
- ✓ повільно озирнутися навколо, переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описувати їхній зовнішній вигляд;
- ✓ поглянути у вікно, на небо, зосередитися на тому, що бачимо;
- ✓ повільно випити склянку води, сконцентрувавши увагу на відчуттях;
- ✓ глибоко та повільно дихати, концентрувати увагу на процесі дихання;
- ✓ уявити себе в приємній обстановці – у лісі, біля моря, на гоїдалці, під душем...

Фізіологічні способи розрядки, які відновлюють людину:

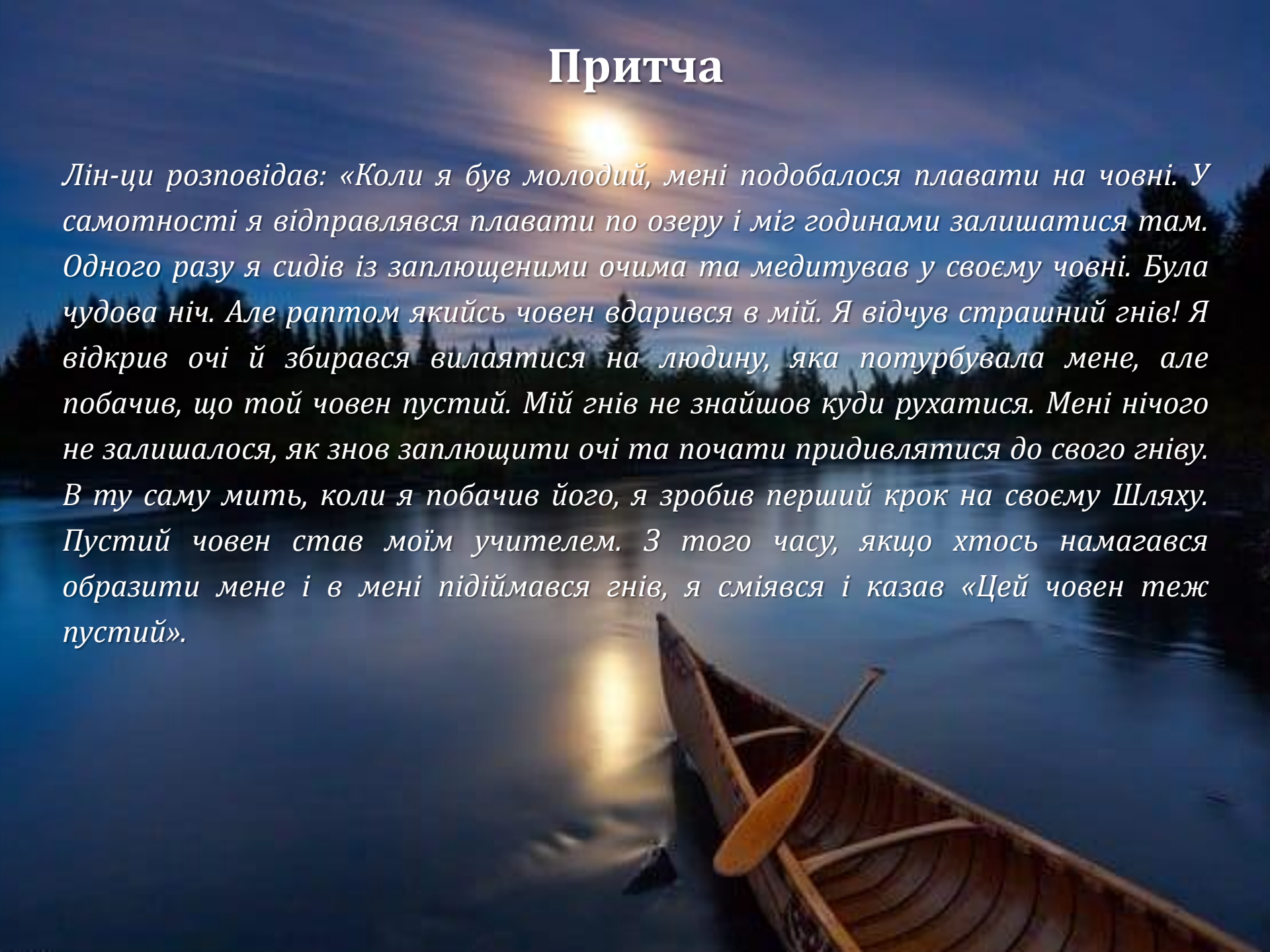
- фізична розрядка (кілька разів ударити ногою уявний предмет, побити подушку, боксерську грушу);
- посильні фізичні навантаження (біг на місці, присідання і т.п.);
- виконання побутових фізичних справ (мити підлогу, прасувати руками білизну...)
- знайти спокійне і тихе місце, де можна прокричати те, що обурює вас, або ж просто виплакати;
- розрядити емоції, виговорившись кому-небудь...

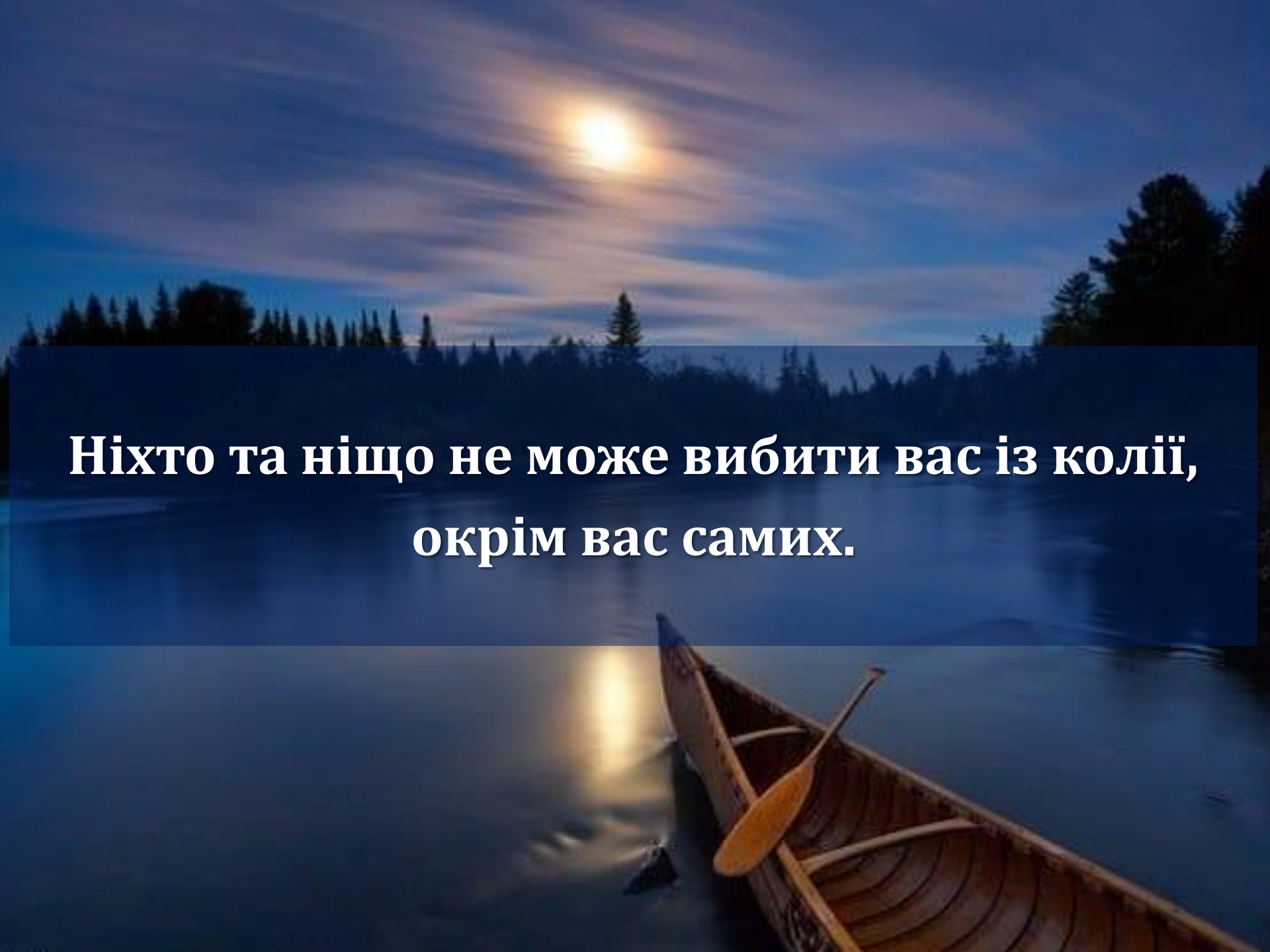
Необхідно пам'ятати, що під час сильного емоційного збудження людина неадекватно оцінює ситуацію. Тому у такій ситуації не слід приймати рішення. Спочатку треба заспокоїтися, а потім все обдумати за принципом Скарлет О'Хари: «Я подумаю про це завтра».



Притча

Лін-ци розповідав: «Коли я був молодий, мені подобалося плавати на човні. У самотності я відправлявся плавати по озеру і міг годинами залишатися там. Одного разу я сидів із заплющеними очима та медитував у своєму човні. Була чудова ніч. Але раптом якийсь човен вдарився в мій. Я відчув страшний гнів! Я відкрив очі й збирався вилаятися на людину, яка потурбувала мене, але побачив, що той човен пустий. Мій гнів не знайшов куди рухатися. Мені нічого не залишалось, як знов заплющити очі та почати придивлятися до свого гніву. В ту саму мить, коли я побачив його, я зробив перший крок на своєму Шляху. Пустий човен став моїм учителем. З того часу, якщо хтось намагався образити мене і в мені підіймався гнів, я сміявся і казав «Цей човен теж пустий».



A serene sunset or sunrise over a calm lake. The sun is low on the horizon, casting a warm glow and reflecting on the water. The sky is a mix of deep blue and orange. In the foreground, the bow of a wooden canoe is visible, with a paddle resting inside. The background shows a dark silhouette of a forest along the shore.

**Ніхто та ніщо не може вибити вас із колії,
окрім вас самих.**

Дякую за увагу!

