

# Рекомендації для стабілізації стану при психічних захворюваннях

*Всі люди іноді відчують себе погано. Це частина життя, що іноді буває важко. На твій стан можуть впливати як зовнішні події, так і внутрішні думки і почуття. Це може викликати стрес, пригніченість або розлади сну.*

*Є речі, які ти можеш зробити, щоб покращити своє самопочуття. Основа фізичного і психічного здоров'я — це турбота про себе і своє тіло. Ці поради корисні незалежно від того, як ти себе відчуваєш саме зараз. Дотримуючись цих порад, ти можеш поліпшити своє самопочуття, підвищити свою стресостійкість і допомогти собі впоратися з майбутніми складними ситуаціями.*

## Регулярно рухайся

Фізичні вправи корисні як для тіла, так і для мозку. Тренування або прогулянка додадуть енергії і допоможуть краще себе відчувати, легше розслабитися і засипати. Краще за все, щоб це було заняття, яке підвищує пульс. Це може бути швидка прогулянка, пробіжка, заняття певним видом спорту або відвідування тренажерного залу. Добре займатись на відкритому повітрі, щоб насолоджуватися свіжим повітрям і денним світлом. Рекомендовано займатися фізичною активністю приблизно по 30 хвилин три рази на тиждень.

Краще регулярно займатися потрошку, ніж мати занадто великі амбіції і нічого не досягти. Корисно також більше рухатись у повсякденному житті — вийти з автобуса на зупинку раніше, їздити до школи на велосипеди та ходити сходами. Постарайся знайти таку фізичну активність, яка підходить саме тобі.

## Добре харчуйся

Регулярне і різноманітне харчування дуже важливо для здоров'я. Їжа дає енергію, вона потрібна нам для росту і розвитку. При правильному харчуванні мозок отримує здатність зосереджуватися, думати і концентруватися. Добре дотримуватися різноманітного раціону і харчуватися кілька разів на день. Корисно вживати багато овочів і фруктів.

При поганому самопочутті можлива нудота і втрата апетиту. У інших спостерігається протилежна реакція — підвищена тяга до солодких напоїв, солодоців, чіпсів і нездорової їжі. Щоб відчувати себе добре, важливо, харчуватися регулярно і перекушували між сніданком, обідом і вечерею. Добре їсти разом з іншими — це допоможе дотримуватись розпорядку харчування.

Важливо також уникати вживання алкоголю та наркотиків. Зазвичай вони підсилюють тривогу і депресію і ускладнюють поліпшення самопочуття.

---

## Забезпеч добрий відпочинок і достатній сон

Намагайся спати по ночах. Сон дуже важливий, бо це захист від стресу і поганого самопочуття. Мозок і тіло потребують сну, щоб відновитися і обробити всі враження дня. Це полегшує концентрацію і навчання. Хороший сон покращує самопочуття, дає сили і зменшує почуття смутку та занепокоєння. Це дозволяє легше справлятися з важкими ситуаціями та емоціями.

Коли людина почувається погано, зазвичай вона спить занадто мало або занадто багато. Існує багато порад про те, як покращити сон. Постарайся розслабитися перед сном. За годину до сну припини користуватись телефоном. Встанови режим сну. Там, де ти спиш, має бути прохолодно, темно і тихо. Намагайся не спати вдень.

Також добре запланувати відпочинок і відновлювальні заходи без жодного тиску. Намагайся дотримуватися балансу між активністю і відпочинком. Вправи на розслаблення або спокійне дихання також можуть допомогти відновити сили.

## Роби те, що тобі подобається

Улюблені заняття приносять задоволення і дають енергію. Коли людині погано, вона може кинути свої хобі. У таких ситуаціях особливо важливо знаходити час і займатись тим, що вам подобається. Саме тобі відомо, що ти любиш і чого потребуєш. Це може бути що завгодно — чаювання, перегляд фільму, гра в футбол, в'язання гачком або малювання. Постарайся займатись чимось кожен день. Якщо це здається важким, почни з чогось невеликого, з чим ти, ймовірно, зможеш впоратися.

## Поговори з іншими

Людям потрібні соціальні зв'язки та інші люди. Тому намагайся спілкуватися і проводити час з людьми, які тобі подобаються, за приємними заняттями.

Це може бути важко, але зазвичай корисно поговорити з іншими про свої почуття і переживання. Так можна побачити свою ситуації з іншої точки зору. Інші можуть запропонувати підтримку або допомогу, що може поліпшити твою ситуацію. Поговори з членом сім'ї, другом або кимось, кому ти довіряєш.

Існують також лінії довіри і чати, які можна знайти через інтернет.

## Ти можеш отримати допомогу

Погане самопочуття — це важко, ти не наодинці зі своїми проблемами, ти можеш отримати допомогу. Якщо ти відчуваєш себе погано протягом тривалого часу, звернися за допомогою до своїх батьків, до шкільного медпункту, молодіжної приймальні або до медичного центру. Тобі можуть допомогти змінити свою ситуацію.

## Джерела та рекомендації:

---

- [1177.se](http://1177.se)
- [UMO.se](http://UMO.se)
- Рекомендована література: Hjärnstark, Anders Hansen