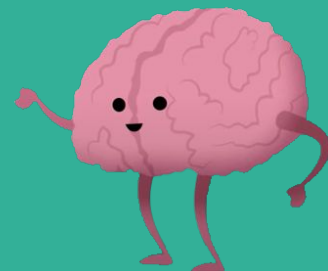
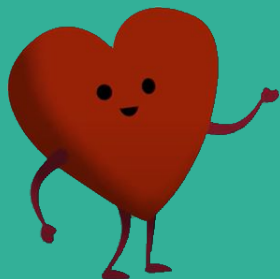


1 уровень:

У всех нас есть
Душевное здоровье
Однодневный урок



Based on material created by and copyright of the Anna Freud Centre



Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Erika's Lighthouse[®]

To edit/customize this slideshow, please make a copy.



Что такое психическое здоровье?



Психическое здоровье связано с нашими чувствами, мышлением, эмоциями и настроением.



Психическое здоровье важно для счастливой, здоровой и продуктивной жизни.



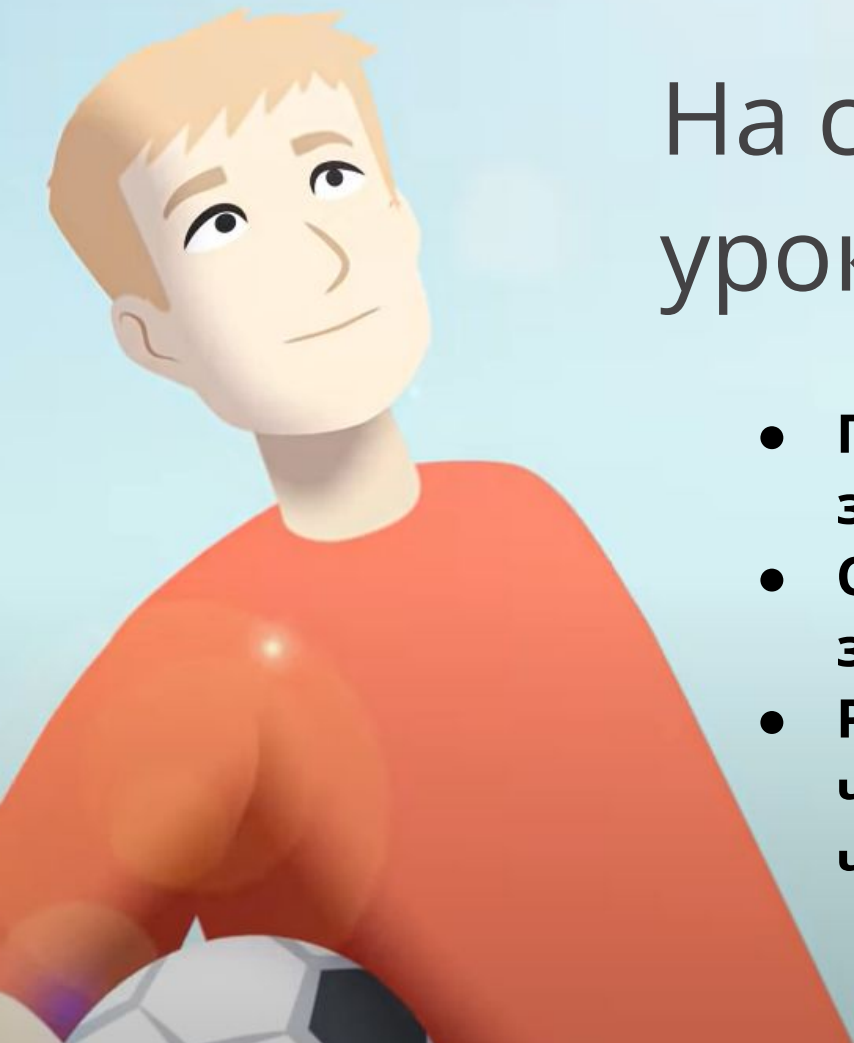
Точно так же, как мы чистим зубы каждый день, мы должны убедиться, что в нашем мозгу есть инструменты, которые нам нужны, чтобы быть психически здоровыми.



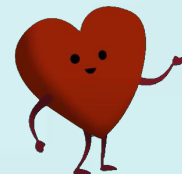
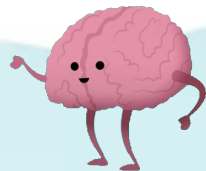
Забота о нашем психическом здоровье так же важна, как и о



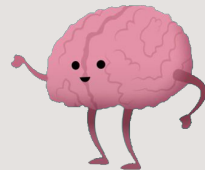
Erika's
Lighthouse®



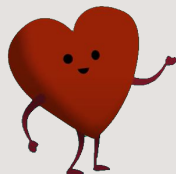
На сегодняшнем уроке вы узнаете:



- **Подробнее о психическом здоровье**
- **Способы сохранить свой разум здоровым**
- **Разница между повседневными чувствами и подавляющими чувствами.**

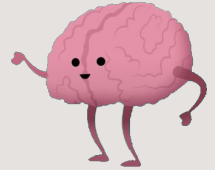


Как мы заботимся о
своем психическом
здоровье?



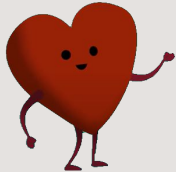
Поиграем в шарады!

Психическое здоровье и чувства



Повседневные чувства приходят и уходят и являются нормальной реакцией на то, что происходит в нашей жизни. Они постоянно меняются и обычно не задерживаются надолго.

Непреодолимые чувства остаются надолго, меняют то, как мы себя чувствуем и ведем себя, и могут помешать нам делать то, что мы хотим в жизни. Вы слышали, как люди называют их проблемой психического здоровья, психическим заболеванием или психическим расстройством.



Повседневные чувства



Примеры

повседневных чувств

могут включать:

счастье, радость,

разочарование.



Подавляющие чувства



Примеры

непреодолимых

чувств могут

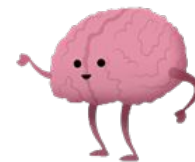
включать: потерю,

горе, отчаяние.





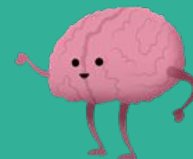
Где вы находитесь
на термометре
чувств?

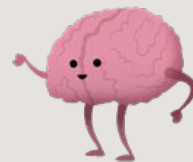


Как
самочувствие
сегодня?

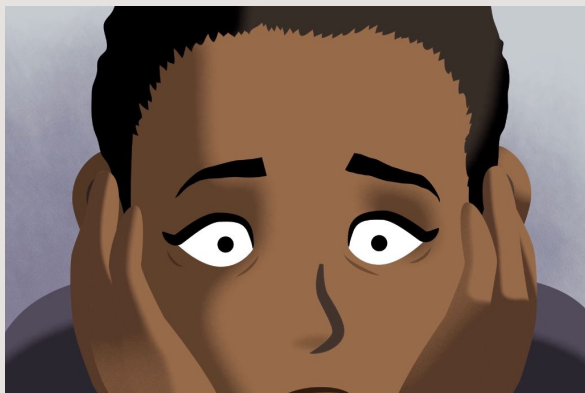


Давайте посмотрим на
Сашу и Андре, чтобы
узнать больше о
чувствах



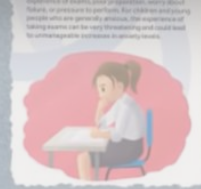


Чем отличаются чувства Саши и Андре?





**Что делает Саша, чтобы управлять
своими повседневными чувствами?**



Low mood can mean an absence of feeling, irritability, lack of pleasure, and/or lack of motivation. Most people have experienced this at times. However, low mood means that people feel this way persistently. Doctors define low mood as feeling this way for over two weeks.

It is not always easy to spot low mood. Signs include changes in behaviour and relationships with friends and school staff, becoming more withdrawn and missing attendance. Low mood may be related to challenging home circumstances, bullying or difficult peer relationships.

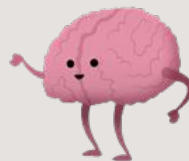
1. Agree to meet for one week, or more if needed.
2. Agree to meet for one week, or more if needed.
3. Arrange to check in with each other at the end of the week. If you still feel low mood, you will discuss this with your support.
4. Have your concerns with your support. You will discuss this with your support.
5. Have your concerns with your support. You will discuss this with your support.

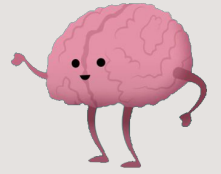
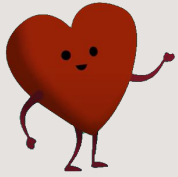
Что делает Андре, чтобы справиться

со своими подавляющими чувствами?

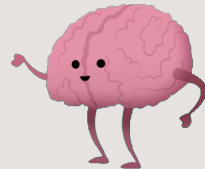
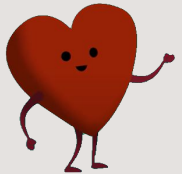
**Непреодолимые
чувства бывает
трудно признавать
или говорить о них.**


**Что мешало Андре
говорить о своем
психическом
здоровье или
просить о помощи?**





Что мешает хорошему психическому здоровью?



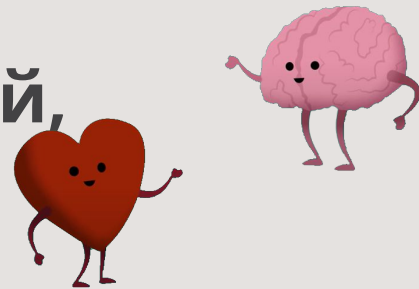
The background is a dense field of colorful, cartoonish faces. Most are blue, green, or red, with expressions of sadness (downward curved mouths) or anger (furrowed brows and downward curved mouths). In the lower-left foreground, there is a pink, textured brain with a sad face. In the lower-right foreground, there is a brown, textured heart with a surprised or sad face. The overall scene suggests a state of emotional distress or mental overload.

***Слишком много стресса может
привести к подавляющим чувствам.***

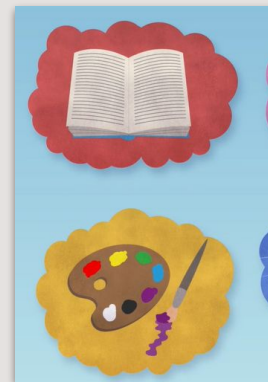


**Низкий заряд
батареи**

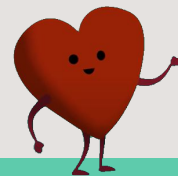
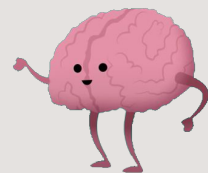
Навыки преодоления трудностей,
которые могут помочь нам
справляться с жизненными
трудностями.



- ❖ **Заниматься любимым делом**
- ❖ **Осознанность**
- ❖ **Ведение дневника**

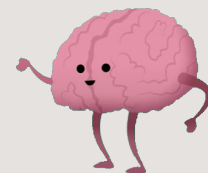


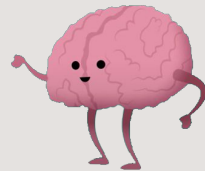
Если вы беспокоитесь о себе или о друге,
поговорите со взрослым, которому
доверяете, — с тем, кто надежен и на
которого можно положиться.



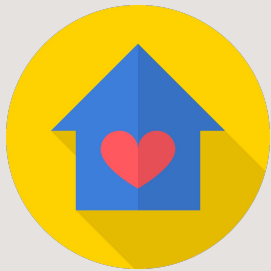


Как понять, что человек
надежный?

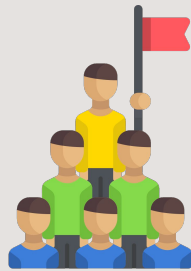




Кому из взрослых **ВЫ**
доверяете в своей жизни?



ДОМА

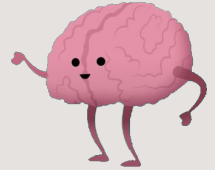


В ОБЩЕСТВЕ



В ШКОЛЕ

Выходной билет



После изучения информации о психическом здоровье

1. Я хотел бы поговорить со специалистом в области психического здоровья как можно скорее.
2. Я хотел бы поговорить со специалистом в области психического здоровья на этой неделе.
3. Мне не нужно разговаривать со специалистом по психическому здоровью, но если я это сделаю, я свяжусь с _____.

ЗАПОМНИ

1. Каждый заслуживает хорошее психическое здоровье.

2. Стресс — это нормально, но его избыток увеличивает риск проблем со здоровьем.

3. Небольшие улучшения в питании, сне, физических упражнениях и других

навыках преодоления стресса могут

помочь нам лучше справляться со

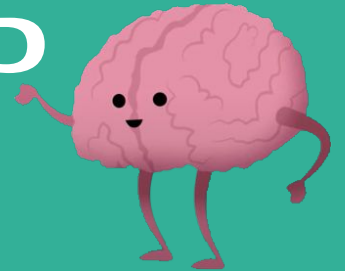
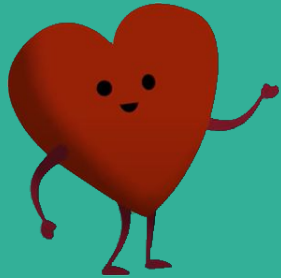
стрессом и достичь психического

здоровья.



Level I:

У всех нас есть
Душевное
здоровье



Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Erika's Lighthouse[®]