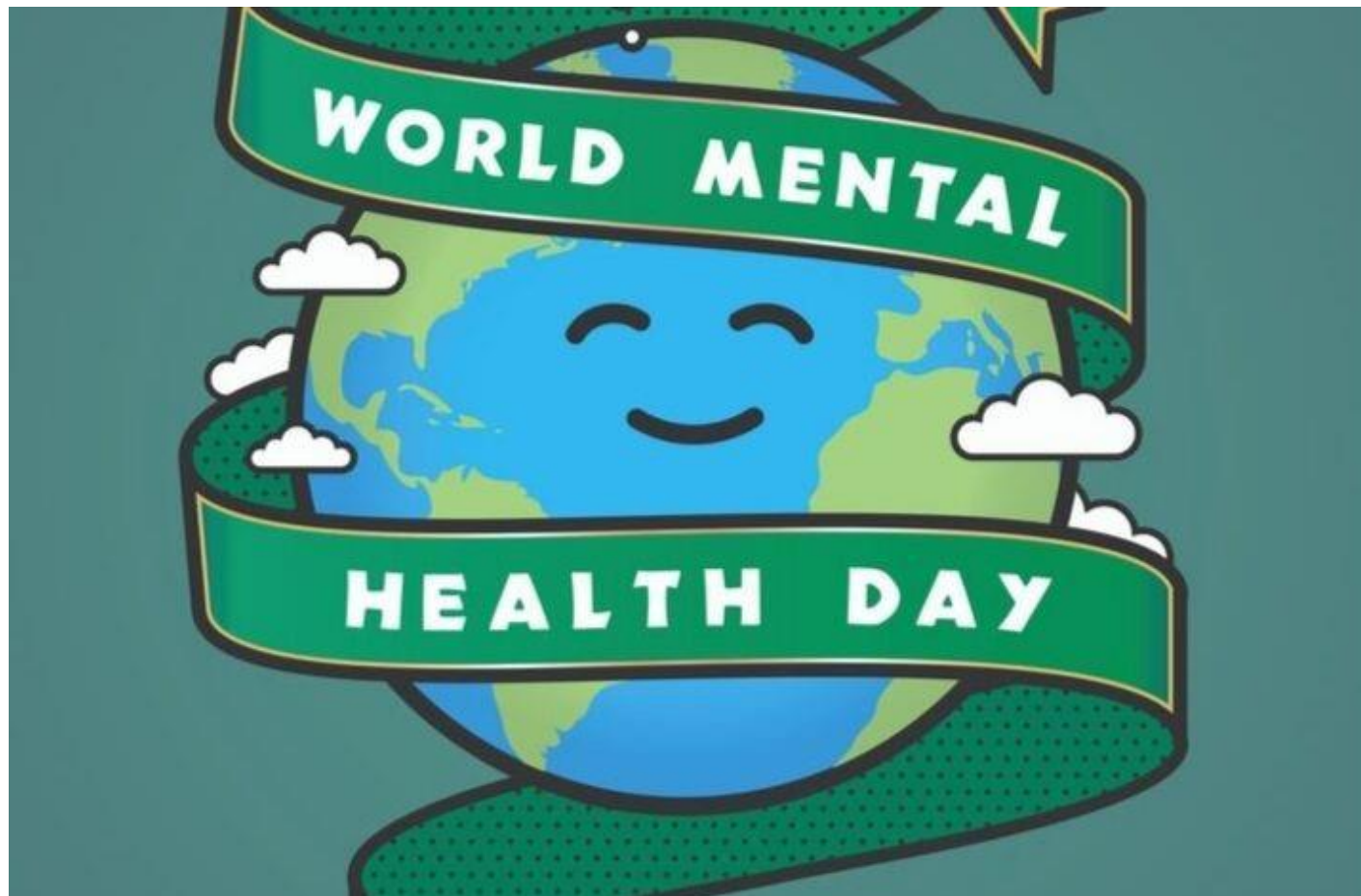


**10 жовтня – Всесвітній день  
ментального здоров'я**



Термін «mental health» часто перекладають як «психічне здоров'я», хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я включає «стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту самореалізацію, автономію, компетенцію, зв'язок між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу».

Тобто великою мірою стан людини залежить від низки факторів, зокрема, наскільки добре вона реалізує свої здібності, долає звичайні життєві труднощі, здатна протистояти стресам, продуктивно працювати і робити внесок у свою громаду. Якщо раніше термін «психічне здоров'я» пов'язувався з хворобами психіки, то тепер – це питання людини і світу. Наскільки людина може відчувати мир у собі і безпеку зовні.



## Чого ж прагне наша психіка для благополуччя, психологічного комфорту і здоров'я?

Безпеки, не тільки фізичної, але й психологічної, соціальної;

Поваги до себе, до своїх здібностей, може ще й нереалізованих, до своїх талантів, які треба виявляти й розвивати;

Емоційної підтримки від свого оточення, близьких і колег;

Однодумців, з якими цікаво, з якими можна поділитись своїми думками і які тебе зрозуміють;

Вміння правильно реагувати на стреси, зменшувати негативні наслідки стресу на своє здоров'я, настрій, працездатність.

Отже, психічне здоров'я – це не тільки відсутність психічних розладів. Це – повноцінне функціонування всіх психічних процесів (як когнітивних, так і емоційно-вольових). Це – створення оточення, що підтримує наше ментальне здоров'я, екологічного оточення, збереження природи як зовнішньої, так і внутрішньої, нашого внутрішнього світу, створення атмосфери Добра, Поваги, Знання.



# Безбар'єрність як державна політика

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...ПРИЙМАТИ ЛЮДЕЙ  
ТАКИМИ, ЯКІ ВОНИ Є

Безбар'єрність - це приймати людей  
такими, які вони є

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...ПОЧУВАТИ СЕБЕ ЗАХИЩЕНО

Безбар'єрність - це почувати себе захищено

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...ПОВАЖАТИ МОЖЛИВОСТІ  
ІНШОЇ ЛЮДИНИ

Безбар'єрність - це поважати  
можливості іншої людини

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ – ЦЕ ...



...ЖИТИ ПОВНОЦІННИМ ЖИТТЯМ

Безбар'єрність - це жити повноцінним  
життям

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...БАЧИТИ ЛЮДЕЙ СЕРЦЕМ

www.donors.org.ua

Безбар'єрність - це бачити людей  
серцем



БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ — ЦЕ ...



...КОЛИ НА КРІСЛІ КОЛІСНОМУ  
МОЖНА ДІСТАТИСЯ ВСЮДИ

Безбар'єрність - це коли на кріслі  
колісному можна дістатися всюди

БЕЗБАР'ЄРНИСТЬ — ЦЕ ...



ілюстрація: Олександр Демаренко

...зручно зайти в тролейбус  
з дитячим візком

БЕЗБАР'ЄРНИСТЬ — ЦЕ ...



...КОЛИ НЕ БАЙДУЖИЙ  
ДО ПРОБЛЕМ ІНШИХ

Соціальне відторгнення — процес, за якого різні групи людей не мають можливостей брати участь у житті суспільства, не мають доступу до освіти та ресурсів, відчувають дискримінацію.





Головна мета комплексного ґендерного підходу – брати до уваги інтереси чоловіків та жінок, аби вони мали однакові переваги у різних сферах: політичній, економічній тощо.





УКРАЇНА

ВПО







# Діти з особливими потребами

*Діти з особливими освітніми потребами* - це діти з такими порушеннями і захворюваннями:

- порушення слуху (глухі, або слабочуючі )
- порушення зору (сліпі; або слабозорі);
- порушення інтелектуального розвитку (розумова відсталість; затримка психічного розвитку);
- порушення опорно-рухового апарату;
- комплексні порушення психофізіологічного розвитку (сліпоглухонімі; із дитячим церебральним паралічем, поєднаним з розумовою відсталістю);
- хронічні соматичні захворювання;
- психоневрологічні захворювання.
- порушення мови.





Дотримуйтеся принципу «спочатку людина»

# ЯК ЗАСПОКОЇТИ ЛЮДИНУ СТАРШОГО ВІКУ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ



ХАРКІВСЬКА  
ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА  
АДМІНІСТРАЦІЯ



Важливо проговорити чіткий план «до»: куди ви йдете під час обстрілу, хто що бере з собою, хто за що відповідальний.



Для більшого заспокоєння під час обстрілу людина старшого віку, як і будь-яка інша, повинна мати завдання, які вона виконує: взяти неважкі речі чи ковдру, подивитися за онуком чи переноскою з котом у сховищі.



Пам'ять літніх людей спрямована на далеке минуле, вони добре пам'ятають моменти з юності чи зрілості. Розпитайте або попросіть дітей розпитати щось у літньої людини.



Якщо людина не проти – візьміть її за руку чи обійміть за плечі.



Стежте, щоб людина пила багато рідини. Це актуально для будь-кого, і для літніх людей так само – під час гострого стресу нервова система страждає від зневоднення.

Дякую за увагу!

