

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Емоційне благополуччя – це спроможність розуміти власні емоції і адаптуватись до труднощів, стресу та змін у вашому житті. Емоційне благополуччя є важливим для здоров'я взагалі й може сприяти покращенню фізичного здоров'я, укріпленню стосунків та емоційній стійкості.



ЯК ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВПЛИВАЄ НА ВАШЕ ЖИТТЯ

Ми можемо відчувати позитивні почуття, як-от щастя або піднесення, або негативні, як-от сумно́к, занепокоєння або стрес. Почуття можуть впливати на ваші думки, стосунки, повсякденну діяльність та здоров'я.

Стосунки: Коли людина переживає емоційні труднощі, їй важче розуміти почуття інших людей і виходити із конфліктних ситуацій. Відчуття емоційного благополуччя допоможе вам спокійніше розв'язувати суперечки, чи то з друзями, чи то з членами вашої родини, чи то на роботі або в навчальному закладі.



Пам'ять і прийняття рішень: Зіткнувшись зі стресом або емоційним труднощами і намагаючись впоратись з ними, ми можемо занадто фокусуватись на власних думках, що відволікає нас, не дає зосередитись і ускладнює прийняття рішень. Наприклад, ви можете помітити, що частіше щось забуваєте, як-от залишаєте каструлі на плиті або пропускаєте важливі зустрічі.

Фізичне здоров'я: Ваші емоційне благополуччя і фізичне здоров'я пов'язані між собою. Емоційні труднощі можуть призводити до фізичних змін, наприклад хвороб або безсоння. Важливо усвідомлювати свої емоції та фізичні відчуття, коли ви стикаєтесь з великими викликами.



ПІКЛУВАННЯ ПРО ВЛАСНЕ ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я

У всіх бувають переживання, які впливають на емоційне здоров'я та благополуччя. Це можуть бути позитивні переживання, як-от підвищення по роботі, або негативні, як-от захворювання. Ось декілька способів, які допоможуть вам піклуватися про ваше емоційне здоров'я:

Самоусвідомлення. Самоусвідомлення може допомогти вам зберегти спокій, впоратись зі стресом і відчувати, що ви краще володієте своїми думками та почуттями. Наприклад, можна зфокусувати увагу на своєму диханні або на тому, що ви робите, замість того, щоб занурятися у власні думки.



Збалансоване життя. Виділення часу для того, від чого ви дістаєте задоволення, як-от хоббі, молитва або медитація, може підтримати ваше емоційне здоров'я.

Зв'язок з іншими людьми. Обговорення своїх почуттів з друзями або членами родини може допомогти вам краще зрозуміти власні почуття та емоції.

Управління стресом. Стрес може впливати на ваше тіло й на розум. Дотримання режиму, достатня кількість сну, свідоме вживання їжі з великою кількістю фруктів та овочей, а також фізичний рух – це декілька зі способів управління короткостроковим і тривалим стресом.



КОЛИ ЗВЕРТАТИСЬ ЗА ЕМОЦІЙНОЮ ПІДТРИМКОЮ

Всі переживають і справляються з емоціями по-різному. Наприклад, розпочинаючи нову роботу, хтось відчуває позитивні емоції, а хтось хвилюється. Подумайте, чи не звернутися за підтримкою, якщо у вас присутні будь-які з наступних симптомів протягом декількох тижнів:

- Вам важко виконувати повсякденні завдання, як-от піклуватись про себе або про членів вашої родини. Наприклад, вам важко готувати прості страви або регулярно їсти.
- Ви дуже мало або дуже багато спите.
- Ви відчуваєте смуток або занепокоєння протягом більшої частини дня.
- Ви відчуваєте себе сердитим або роздратованим, або у вас трапляються спалахи гніву.
- Ви помічаєте зміни своєї поведінки на роботі, в навчанні або в особистих стосунках. Наприклад, можливо ви помічаєте, що уникаєте ваших друзів або членів родини, або вам важко пам'ятати про важливі завдання або зустрічі.



ТИПИ ПОСЛУГ З ЕМОЦІЙНОЮ ПІДТРИМКИ

Якщо ви потребуєте допомоги, ви можете отримати професійну підтримку. Деякі приклади професійної підтримки включають зустрічі з консультантом, участь в групі підтримки або отримання ліків від лікаря. Щоб знайти допомогу, поговоріть з вашим терапевтом, кейс-воркером (соціальним працівником) або [пошукайте послуги в вашій місцевості](#).

Пам'ятайте, що звертатися за підтримкою – це нормально. Всі стикаються зі стресом, смутком або дуже сильним занепокоєнням. Для підтримки емоційного благополуччя важливо звертати увагу на свої думки та почуття.