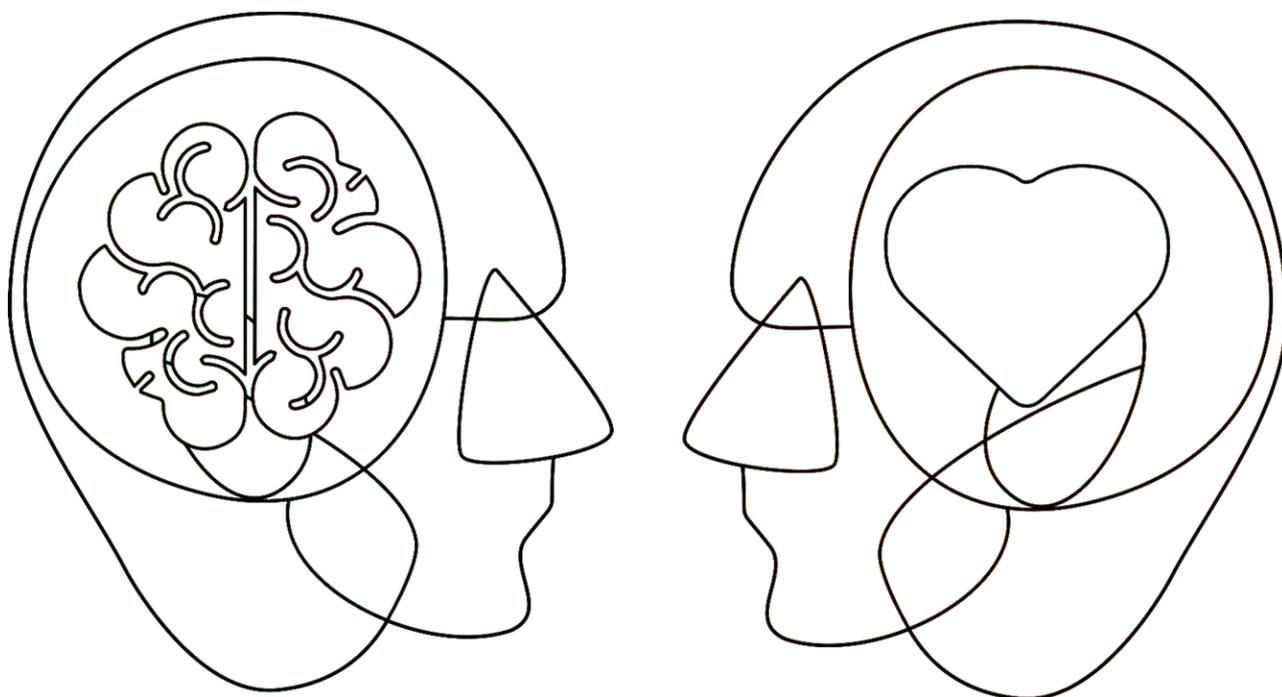
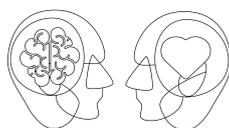


# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ МОЕМУ ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Рабочая тетрадь для  
молодежи и взрослых



**peaasi.ee**



VAIMSE TERVISE  
ESMAABI

**TERVISEKASSA**

# ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Этот сборник содержит необходимые техники, советы и способы для поддержания и улучшения душевного здоровья.

## ЧЕМ МНЕ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Рабочая тетрадь «Первая помощь моему душевному здоровью» поможет тебе помнить и вовремя использовать техники для улучшения твоей повседневной жизни. Можешь обращаться к тетради как в хорошие, так и в сложные моменты, читать, заполнять ее и находить здесь силу и поддержку.

Если же ты еще не сделал ничего конкретного для поддержки своего душевного здоровья, то не волнуйся – сейчас самое время начать это делать! В конце рабочей тетради ты также найдешь контакты, куда можно обратиться, если тебе нужна помощь.



## ЧТО МНЕ НУЖНО ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ?

- Примерно 1 час времени – можешь заполнять хоть целиком, хоть частями, как тебе удобнее.
- Место, где тебе комфортно находиться и думать.
- Письменные принадлежности или компьютер.
- Открытость и дружелюбное отношение к себе.
- Можешь заполнять ее в одиночку, либо пригласить кого-то из близких, чтобы делиться мыслями и обсуждать то, что пишешь.



## КАК МНЕ НАСТРОИТЬСЯ НА ВОЛНУ ЗАПОЛНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ?

Для этого попробуй, например, выполнить следующие пять упражнений. Сделай приятный вдох-выдох и... :



- Перечисли 5 вещей, которые ты видишь
- Перечисли 4 вещи, которые ты слышишь
- Перечисли 3 предмета, которых ты касаешься
- Назови 2 запаха, которые чувствуешь
- Назови вкус, который ощущаешь

\*Это одна из техник состояния осознанности, которая помогает сосредоточиться на настоящем моменте. Техники осознанного состояния, на основе подтверждающих исследований, помогают уменьшить стресс и улучшить память. Можешь использовать эту технику и в других ситуациях, когда нужно сосредоточиться на настоящем моменте.

## А теперь **ПРИСТУПИМ...**

Создай себе приятную атмосферу, при желании включи приятную фоновую музыку, или же наслаждайся тишиной.

### **КОЛЕСО РАВНОВЕСИЯ**

Начнем с того, что необходимо начать максимально целостный обзор своей жизни.

Для этого отметь крестиками по шкале от 1 до 10, насколько ты доволен на сегодняшний день тем или иным аспектом жизни.

1 – вообще не доволен, находится на рисунке возле отметки Я,  
10 – очень доволен



Теперь соедини, пожалуйста, крестики!

Чем «больше и круглее» результат, тем больше ты, должно быть, доволен жизнью.

Помни, что в каждой сфере есть много того, что ты мог бы сделать для развития и улучшений в жизни.

Ниже мы поможем тебе это обдумать.

Всемирная Организация Здравоохранения описывает душевное здоровье как состояние благополучия, при котором человек реализует свои возможности, справляется с ежедневными жизненными задачами и способен делать свой вклад в общественное благополучие.

## **ЧТО ОЗНАЧАЕТ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ МЕНЯ?**

## **ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ Я ПОЙМУ, ЧТО МОЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ОТНОСИТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ?**

Например: Какие эмоции я испытываю? Какие у меня мысли? Какие у меня привычки и повседневные дела? Как я отношусь к себе? С кем я общаюсь?

# ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МОЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ БЫЛО В ОТНОСИТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ, Я ...



СПЛЮ ПО  ЧАСОВ В СУТКИ



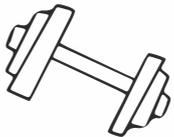
ЕМ  РАЗ В ДЕНЬ

САМАЯ ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ МЕНЯ:



Я ДВИГАЮСЬ НА  
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ



ТРЕНИРУЮСЬ ИЛИ ДВИГАЮСЬ

ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

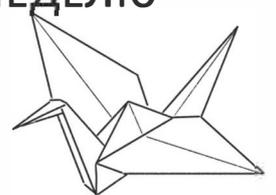
С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОБЩАЮСЬ С  
ЭТИМИ ЛЮДЬМИ:



ВЫДЕЛЯЮ ДЛЯ СЕБЯ

ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

И ЗАНИМАЮСЬ ЛЮБИМЫМИ ЗАНЯТИЯМИ:



# КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ Я УЖЕ ПРЕДПРИНИМАЮ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕГО ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ?

NB! Возможно, ты не делал этого осознанно, но ты наверняка найдешь что-то в своих действиях, что подошло бы под эти критерии, например такие как: поддержание рутины сна, рисование, прослушивание музыки, прогулки и т.д.

1

2

3

4

5

## КАКИЕ ПРИВЫЧКИ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ Я ХОЧУ РАЗВИТЬ?

1

2

3

4

5

Например: ложиться спать каждый день примерно в одно и то же время, утром в течение получаса после пробуждения не использовать гаджеты, выпивать стакан воды и писать что-нибудь/думать/быть наедине с собой; быть в движении на свежем воздухе ежедневно минимум 30 минут; выделять в течение рабочего дня 3 минуты для ничего-не-делания и смотреть в окно или же совершать небольшую прогулку; делать в неделю один «разгрузочный день» от гаджетов.

## **ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ Я ПОЙМУ, ЧТО С МОИМ ДУШЕВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ ЧТО-ТО НЕ ТАК?**

Например, я не высыпаюсь по ночам, просыпаюсь угрюмым, меня преследуют негативные мысли, любимые действия больше не приносят удовольствия, сторонюсь близких людей, чувствую, что тяжело на душе и т.д.

## **ЧТО МЕНЯ ТЯНЕТ ДЕЛАТЬ, КОГДА МНЕ ПЛОХО, ХОТЬ Я И ЗНАЮ, ЧТО ЭТО НЕ ПОЛЕЗНО?**

Например: бессмысленное блуждание по соцсетям, излишнее употребление алкоголя/кофе/энергетиков, отстранение от близких людей, излишне долгое нахождение перед экраном и т.д.

## **В ЧЕМ Я НУЖДАЮСЬ, КОГДА ДЕЛА С МОИМ ДУШЕВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ ПЛОХИ? КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЛИЯЮТ НА МЕНЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОЛОЖИТЕЛЬНО?**

Например: общаться с другом, больше времени проводить на свежем воздухе, хорошие советы и напоминания, обращение к консультанту за советом.

## **НУЖНО ЛИ МНЕ ИНОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ? В КАКИХ СЛУЧАЯХ?**

Например: поговорить с другом или членом семьи, если чувствую, что у меня тревожные мысли или тяжело на душе – это поможет им лучше понимать меня и поддержать; поговорить с консультантом, психологом или врачом, если чувствую, что я не могу больше решать свои беспокойства с помощью близких.

## **КТО ЭТИ ЛЮДИ, К КОМУ Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПЛОХО?**

Например: Моя сестра Маша всегда умеет меня хорошо выслушать и находит для меня время; мой друг Виталик постоянно говорит, что я могу обратиться к нему со своими беспокойствами, но я еще не использовал эту возможность; моя коллега по работе Катя умеет дать хороший совет, куда обратиться и раньше мы уже поддерживали друг друга в стрессовых ситуациях; мой консультант-психолог умеет меня выслушать и мы можем вместе подумать, как дальше быть.

# МОЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ЕСЛИ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПЛОХО

Ее можно отправить им или зачитать.

Например:

Если я в сильном стрессе или если мне грустно, значит я нуждаюсь в том, чтобы немного побыть в спокойствии наедине с собой. Мне будет помочь, если вы выслушаете меня, обнимите и спокойно спросите, чем вы можете мне помочь. Для меня будет помочь, если вы действительно выслушаете меня и просто будете рядом, без того, чтобы вы пытались меня утешить или исправить ситуацию.

Если я скажу вам, что мне нужно побыть одному, то, пожалуйста, дайте мне такую возможность. Но если вы увидите, что это время слишком затянулось и я проваливаюсь в еще более глубокую яму, то, пожалуйста, скажите мне «пойдем погуляем или поиграем в настольную игру», а если будет необходимость, то даже можете по-доброму заставить меня подняться и начать что-то делать вместе с вами. Я буду вам очень благодарен!

Идеи, как рассказать о своих переживаниях можно найти на <https://peaasi.ee/kuidas-raakida/>

# **ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЕН СВОЕЙ ЖИЗНИ? ДЛЯ НАПОМИНАНИЯ СЕБЕ В СЛОЖНЫЕ ПЕРИОДЫ.**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Например: за людей, с кем могу поделиться переживаниями в трудную минуту;  
за то, что у меня есть дом, где жить; за вкусную кашу сегодня на завтрак;  
за возможность совершать длинные прогулки на свежем воздухе и т.д.

## **БЛАГОДАРНОСТЬ ПОНИЖАЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА, ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ, ПОДДЕРЖИВАЕТ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ВЛИЯЕТ НА ХИМИЮ НАШЕГО МОЗГА ПОЗИТИВНО.**

1. Каждый день пиши в дневник, за что ты благодарен – перечисли минимум три пункта. Лучше всего заполнять дневник утром, когда день только начинается, или вечером перед сном.
2. Сделай привычкой говорить людям в своей жизни, за что ты их ценишь.

## КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПОМОГАЮТ МНЕ РАССЛАБИТЬСЯ И СОЗДАТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

Например: прогулка минимум 45 минут, игры с любимым питомцем, сауна, разглядывание листвы стоящего за окном дерева, звонки родителям, просмотр смешных видео с youtube, время проведенное с другом, интенсивная тренировка.

# МОЯ ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА, КНИГИ, ВИДЕО, ПОДКАСТЫ, КАРТИНКИ, ССЫЛКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ МНЕ УЛУЧШАТЬ САМОЧУВСТВИЕ:

1

2

3

4

5

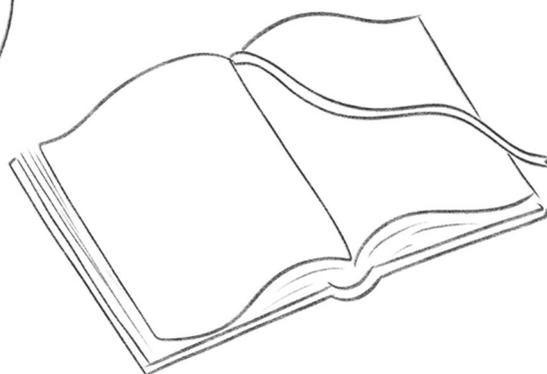
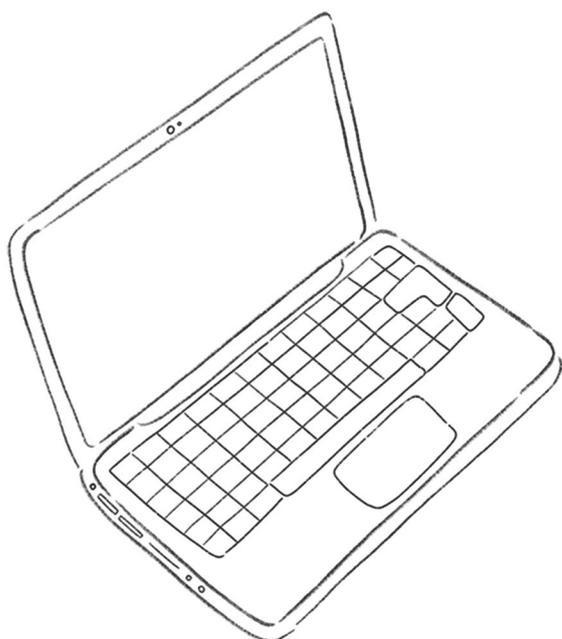
6

7

8

9

10



# О ЧЕМ Я СКЛОНЕН ДУМАТЬ И ГОВОРИТЬ СЕБЕ, НО ЧТО Я НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧУ СКАЗАТЬ?

Напиши в левый столбец таблицы мысли, что ты склонен повторять у себя в голове, а в правый столбец то, что ты перефразируешь так, будто ты говоришь со своим лучшим другом. Исследования ученых доказывают, что более позитивный и ободряющий внутренний разговор с собой может уменьшить стресс, усилить чувство благополучия, а также производительность.

Пример:

<i>Ну опять я с этим не справился!</i>	<i>Я дал себе возможность и попробовал. Не все было идеально, но кое-что получилось, я приму этот урок, а в следующий раз буду мудрее.</i>
--	--

Моя негативная мысль о себе	Как бы я сказал это, разговаривая с лучшим другом?

# ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ:

НАПИШИ СЮДА НАПОМИНАНИЯ И ОБОДРЕНИЕ САМОМУ СЕБЕ НА ВРЕМЯ, ЕСЛИ ТЕБЕ СТАНЕТ НЕХОРОШО.

Это очень ободряет - читать написанные своей рукой мысли и пожелания, когда ты находишься в сложной ситуации. Найди для написания этого письма время, главное – пиши от всего сердца то, что получится.



## **КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ К НАСТОЯЩЕМУ МОМЕНТУ? ЧЕМ Я МОГУ БЫТЬ ГОРД?**

1

2

3

4

5

Например: сюда можешь писать как большие, так и небольшие достижения, которые у тебя получились к данному моменту, например даже то, что ты улыбнулся незнакомому человеку на улице, научился вкусно готовить, искал помощь в сложные моменты, создал доверительные отношения с другими людьми, лучше научился справляться с трудностями, закончил какой-нибудь уровень обучения, занимался саморазвитием и т.д.

## **КАКИЕ У МЕНЯ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ, ЧТО ЕЩЕ В ЖИЗНИ Я ХОТЕЛ БЫ СДЕЛАТЬ ИЛИ ДОСТИЧЬ?**

1

2

3

4

5

Например: какие места ты бы хотел посетить, с кем общаться, как самосовершенствоваться, что еще попробовать/выучить какие моменты пережить?

# СВЕТОФОР МОЕГО ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Оценивай свое самочувствие каждый день по 10-балльной системе.  
10 значит «очень хорошо», 1 значит «очень плохо».

## КРАСНАЯ ЗОНА (оценка от 1 до 4):

Опиши свою ежедневную жизнь и самочувствие в красной зоне.  
Напиши некоторые советы, что сделать для улучшения  
самочувствия, к кому обратиться.

**Пример описания:** мои возможности и умения, чтобы справляться с ежедневными обязанностями на исходе. Я в тупике и не знаю, куда идти дальше. Я не могу улучшить свое самочувствие и ничего не помогает. Мои чувства и мысли могут казаться неподвластными мне.

**ЧУВСТВО:** слишком много стресса и напряжения, которые приводят к чувству безнадежности, беспомощности и страху. Если бы ты занимался серфингом, то было бы чувство, что тебя накрыло волной, ты больше не знаешь где небо, а где земля.

**СОВЕТ:** при первой же возможности обратись к семейному врачу, психиатру или консультанту/психологу, при необходимости позвони в 112.

## ЖЕЛТАЯ ЗОНА (оценка от 5 до 7):

Опиши здесь свою ежедневную жизнь и самочувствие в желтой зоне.  
Напиши некоторые советы, как улучшить самочувствие и к кому обратиться.

**Пример описания:** у меня относительно достаточно сил и умений, чтобы хорошо справляться со своими ежедневными задачами. Бывает сложно достичь ощущения полного отдыха и удовольствия, если даже пытаюсь. Я не очень хорошо умею улучшать свое самочувствие и/или то, что раньше помогало – перестало помогать. Мои мысли и чувства иногда приводят меня в замешательство, и я иногда чувствую, что не могу ими управлять. Иногда я вижу, что не справляюсь с ежедневными обязанностями, либо не хочу этого делать.

**ЧУВСТВО:** слишком много стресса и напряжения, мешающих нормальной ежедневной жизни. Силы и возможность справляться с напряжением могут закончиться. Усталость. Если бы ты занимался серфингом, то почувствовал бы, что волны жизни великоваты для тебя, а твои умения в серфинге не так хороши.

**СОВЕТ:** исследуй и практикуй способы самопомощи, находи время для отдыха и для «подзарядки», больше обращай за поддержкой к близким, при надобности также запишись на консультацию [reaasi.ee](http://reaasi.ee), либо к подходящему для тебя консультанту/психологу.

## **ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА** (оценка от 8 до 10):

Опиши здесь свою ежедневную жизнь и самочувствие.  
Напиши некоторые советы, как улучшить самочувствие, к кому обратиться.

**Пример описания:** у меня достаточно энергии, чтобы справляться с каждодневными задачами, а если я устал, то нахожу больше времени, чтоб достаточно отдохнуть. Мои мысли и чувства мне понятны, я умею замечать и при необходимости направлять их. По большей части занимаюсь приятными для себя вещами, работа и отдых находятся в равновесии, нахожу время и для себя.

**ЧУВСТВО:** стрессы и вызовы поступают в правильном объеме, так что я могу с ними справляться. У меня есть желание и силы, чтобы их преодолевать и создавать позитивные эмоции. Если бы ты занимался серфингом, то сказал бы, что хорошо чувствуешь волну жизни.

**СОВЕТ:** придерживайся всех положительных действий, которые содействуют твоему благополучию.

# **КАК Я МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ДРУГИХ И СОДЕЙСТВОВАТЬ ИХ ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ?**

КАКИЕ «СЛУЧАЙНЫЕ ДОБРЫЕ ДЕЛА» Я МОГУ ДЕЛАТЬ НА БЛАГО ДРУГИМ?

Например: стараюсь больше обращать внимания на близких людей и говорю им об этом («Ты выглядишь таким счастливым!», «Я заметил, что у тебя много дел. Я могу чем-то помочь?»); замечая в идущем навстречу человеку что-то красивое, и вежливо говорю ему об этом («У тебя очень красивое пальто!»); искренне благодарю продавцов и обслуживающий персонал, глядя в глаза; поставлю корзинку с яблоками на стул перед домом с надписью «Приятного аппетита!»; тому кто мне помог, напишу анонимное или не анонимное благодарственное письмо.

**ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЕСЛИ МЫ ДЕЛАЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЕЕ, ТО ЭТО ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕТ НА НАС САМИХ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНО, ТАК И ФИЗИЧЕСКИ.**

# ИТОГИ

Обдумывая и записывая все это, ты прошел большой и важный процесс.  
Улыбнись себе, похлопай себя по плечу или обними себя.

В случае, если ты еще не поделился ни с кем содержанием этой рабочей тетради, то у тебя есть отличная возможность поделиться частью своих мыслей с другом, членом семьи, психологом, учителем или с кем-то другим, кому доверяешь.

Советуем держать тетрадь в таком месте, чтобы она была доступна тебе как в хорошие, так и в не очень хорошие моменты, чтобы ты мог открыть ее, полистать, почитать напоминания от самого себя.

Если у тебя есть беспокойство, вопрос или сомнения по поводу душевного здоровья, или если ты чувствуешь, что нуждаешься в помощи, то обратись к консультантам peaasi.ee –  
<https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>.

Наши консультанты опытные специалисты в сфере душевного здоровья, они ответят тебе при первой возможности и не позднее, чем в течение трех дней.

Веб-консультации также предлагает lahendus.net и там также есть база данных по учреждениям и специалистам, занимающимся вопросами душевного здоровья по всей Эстонии  
<https://lahendus.net/database>

## **ЕСЛИ ИМЕЕШЬ ДЕЛО С НЕОТЛОЖНОЙ ПРОБЛЕМОЙ, ЗВОНИ:**

### **ЛИНИЯ ЖИЗНИ**

6558 088 (по-эстонски)

655 5688 (по-русски)

(ежедневно с 19.00-7.00)

**ПОМОЩЬ ДЕТЯМ: 116111** (круглосуточно)

**ПОМОЩЬ ЖЕРТВАМ: 116006** (круглосуточно)

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ: 112** (круглосуточно)

# КАЛЕНДАРИ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ты можешь самостоятельно заполнять этот лист и отмечать его по месяцам или годам, каждый день, согласно светофору твоего психического здоровья.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
январь																															
февраль																															
март																															
апрель																															
май																															
июнь																															
июль																															
август																															
сентябрь																															
октябрь																															
ноябрь																															
декабрь																															

При желании можно распечатать эту страницу с веб-сайта первой помощи душевному здоровью:

[esmaabi.peaasi.ee](http://esmaabi.peaasi.ee)