

Доктор Тина Рэй

Я не ОК ...и это

ОК

Гид по хорошему настроению,
ментальному здоровью
и заботе о себе

Иллюстратор
Джессика
Смит

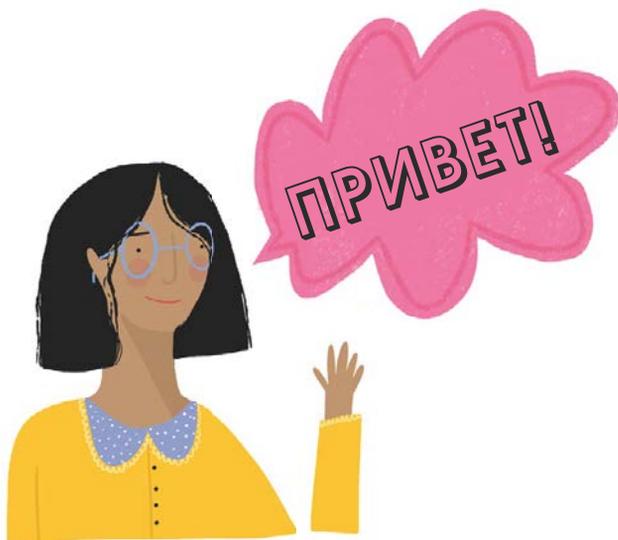
МИФ
АртСтудио

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 4 ПРИВЕТ! КАК ДЕЛА?
- 6 ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ?
- 8 ЗАБОТА О СЕБЕ
- 10 ЭМОЦИИ И МОЗГ
- 12 ЗДОРОВОЕ ТЕЛО – ЗДОРОВЫЙ ДУХ
- 14 СТРЕСС
- 16 ТРЕВОЖНОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО
- 18 БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ
- 20 УКРЕПЛЕНИЕ СТОЙКОСТИ
- 22 ОСОЗНАННОСТЬ
- 24 ОТДЫХ
- 26 ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- 28 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ
- 30 ОНЛАЙН-БЕЗОПАСНОСТЬ
- 32 ОБРАЗ ТЕЛА
- 34 ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ
- 36 РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
- 38 ДЕПРЕССИЯ
- 40 СДВГ
- 42 ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
- 44 ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО
- 46 ДОБРОТА
- 47 БЛАГОДАРНОСТЬ
- 48 ТРАВЛЯ
- 49 ДИСКРИМИНАЦИЯ
- 51 БУДЬ СОБОЙ
- 52 КРУГ ПОДДЕРЖКИ
- 53 СИЛА ПРИРОДЫ
- 54 ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩИМ
- 56 КАК СБЕРЕЧЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- 58 ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- 59 ОТ АВТОРА
- 60 ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ОПЕКУНОВ И УЧИТЕЛЕЙ
- 62 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ





КАК ДЕЛА?

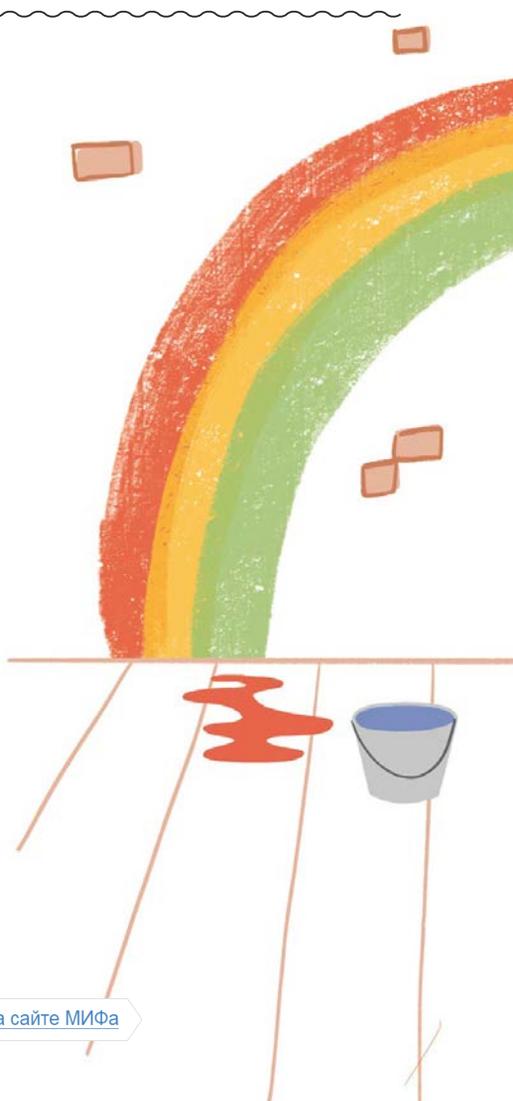
Наверное, когда кто-то спрашивает: «Как себя чувствуешь?» – ты привычно отвечаешь «отлично», «хорошо!» или «неплохо». Иногда так оно и есть, и это прекрасно. Но что, если всё совсем не так? Ты признаёшься, что тебе плохо, или умолчишь об этом?

Если тебе и правда хорошо, тогда «я в порядке» – честный ответ. Но если состояние у тебя не очень и ты с собой не справляешься, не слишком-то полезно скрывать, как обстоят дела на самом деле. Нам всем нужно помнить, что **БЫТЬ «НЕ В ПОРЯДКЕ» – НОРМАЛЬНО**. А вот что точно не нормально, так это не делиться переживаниями и не относиться к психическому здоровью бережно.

А ЧТО МЫ ИМЕЕМ В ВИДУ, ГОВОРЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ?

Тебе не раз приходилось слышать, как важно заботиться о теле, физическом здоровье и хорошем самочувствии. Тогда логично, что и за тем, что творится в голове, надо внимательно следить. Хорошее психическое здоровье означает: человек способен думать, чувствовать и реагировать так, чтобы поддерживать отношения с другими людьми, и жизнь у него – полноценная и в целом счастливая.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Важно помнить, что психическое здоровье есть у **ВСЕХ** – точно так же как физическое. Порой каждому из нас непросто поддерживать и то и другое. Это **НОРМАЛЬНО**, это часть нашей жизни. С чем бы тебе ни пришлось столкнуться, важно понимать, замечать и обсуждать, в каком состоянии твоё психическое здоровье. Найдутся люди, готовые тебя поддержать. Не надо стыдиться или стесняться того, что ты переживаешь не лучшие дни. Не надо бояться, что твоё психическое здоровье пошатнулось.

В этой книге мы рассмотрим некоторые затруднения, которые могут возникнуть в жизни любого человека. Среди них такие частые проблемы, как стресс и тревожность, нарушения в восприятии образа тела и пищевые расстройства. Мы поговорим о том, почему они возникают и как ты можешь себе помочь и не дать им тебя одолеть.

ИТАК,
ПРИСТУПАЕМ.

ПОДСКАЗКА

Тебе может пригодиться **БЛОКНОТ** или **ДНЕВНИК**. Пока читаешь, записывай свои идеи, вопросы и открытия. Делай заметки об эмоциях, которые испытываешь.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ?

Мы очень разные, так что на этот вопрос нет единого ответа. Некоторые люди, оказываясь в сложных ситуациях или сталкиваясь с трудностями, переживают их тяжелее, чем другие, что, собственно, и вызывает проблемы с психическим здоровьем.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Существует много причин, почему у людей возникают проблемы с психическим здоровьем. У каждого человека они будут свои. Вот лишь несколько примеров:

ДЛИТЕЛЬНОЕ
ОДИНОЧЕСТВО

УХОД ЛЮБИМОГО
ЧЕЛОВЕКА И ЧУВСТВО
УТРАТЫ



ПАДЕНИЕ
САМООЦЕНКИ
ИЗ-ЗА ОСКОРБЛЕНИЙ

ТРАВЛЯ
ИЛИ СТИГМАТИЗАЦИЯ



ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
НАСИЛИЕ



ПЕРЕХОД
В НОВУЮ ШКОЛУ

РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

ФИЗИЧЕСКОЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
БОЛЕЗНЬ



ЖИЗНЬ
В БЕДНОСТИ

В таких обстоятельствах стоит внимательно к себе прислушиваться и наблюдать за своим самочувствием. А ещё важно обращаться за помощью, как только проблемы возникли. Не надо ждать, когда они причинят непоправимый вред.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

СИГНАЛЫ И ПРИЗНАКИ

Мозг и тело часто посылают тебе предупредительные сигналы о состоянии психического здоровья. Отнесись к ним внимательно. Вот какие признаки могут подсказывать, что тебе сейчас нелегко и требуется помощь.



ПРОБЛЕМЫ
С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ



БЕСПРЕСТАВНАЯ
ЗЛОСТЬ



ЧАСТЫЕ
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

НЕЖЕЛАНИЕ
ОБЩАТЬСЯ
С ДРУЗЬЯМИ



СТРАХ
ПЕРЕД
БУДУЩИМ



ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ



ПОСТОЯННОЕ
БЕСПОКОЙСТВО



НЕПРОХОДЯЩАЯ
ТОСКА



ПОЧТИ НЕОТСТУПНОЕ
ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА



НЕГАТИВНЫЕ
МЫСЛИ

ВЕЧНАЯ УСТАЛОСТЬ



КОМ
В ГОРЛЕ



УЧАЩЁННОЕ
СЕРДЦЕБИЕНИЕ

ПОДСКАЗКА

Хороший способ отслеживать своё психическое состояние – вести дневник настроения. Попробуй каждый вечер записывать свои **МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ**. Помни: если тебе почти всё время плохо, пора поговорить с кем-то из взрослых, кому ты доверяешь.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

