



Останнім часом питання збереження ментального здоров'я набуло особливої актуальності для нашої держави, адже всі українці зараз потребують емоційної чи психологічної підтримки. У рамках відзначення Дня ментального здоров'я фахівці ДУ «Закарпатський ОЦКПХ МОЗ» відвідали Великоберезнянську загальноосвітню санаторну школу-інтернат I-III ступенів,

де пройшов цікавий тематичний захід. З вітальним словом виступив заступник селищного голови Великоберезнянської ТГ Іван Мицьо.

Що таке ментальне здоров'я та методи боротьби зі стресом, а також про важливість здорового способу життя, корисного харчування, фізичної активності та заняття улюбленими справами у підтримці ментального здоров'я розповіли генеральний директор ДУ «Закарпатський ОЦКПХ МОЗ» Галина Сітник, директор школи-інтернат Іванна Шулевка, директор Перечинської філії – Іван Добра, в.о. завідувачки відділу моніторингу та реагування на небезпеки – Світлана Гіба, та фахівець Великоберезнянського відділення – Наталія Ревть, яка також представила для учнів презентацію та чудовий мультфільм.

Також про свої методи боротьби зі стресом та нервовим напруженням розповіли військові, які були присутні на заході. Також за участі сімейного лікаря КНП «Великоберезнянський ЦПМСД» Марії Дорогіної та сімейної медичної сестри Олени Вайдулич діткам школи проведено щеплення проти кору-паротиту-краснухи.

Збереження ментального здоров'я

Написав OESandurska

Вівторок, 17 жовтня 2023, 10:01 - Останнє оновлення Вівторок, 17 жовтня 2023, 14:31

Після урочистої частини учні та гості на подвір'ї школи разом з учителями продемонстрували один із методів, як зняти стрес, провівши веселі руханки. Також учні малювали малюнки та ліпили з пластиліну, адже це теж чудовий інструмент для боротьби зі стресом та його наслідками. Насправді у кожного з нас є багато джерел сили, та у щоденному вихорі клопотів ми часто про них забуваємо. Це можуть бути прогулянки, фізичні вправи, мистецтво, музика, спілкування, книги — буденні речі, які нас наповнюють, дарують натхнення рухатися далі.

