

Посібник з розуму вашого  
психічного здоров'я

# MAIND SPACE

young people's  
health matters

MAYO

Здоров'я молоді має значення

Безкоштовна та конфіденційна служба  
підтримки молоді 12-25 років



# Хто такі Mindspace Mayo?

## Стислий підсумок

Mindspace Mayo це безкоштовна та конфіденційна служба підтримки психічного здоров'я та благополуччя для молодих людей. Мета Mindspace – підтримати молодих людей у віці 12-25 років, які переживають важкі часи, щоб забезпечити їм необхідну підтримку.

У нашому центрі на Ринковій площі у місті Castlebar молоді люди можуть зателефонувати, отримати інформацію або поспілкуватися один на один з працівником служби підтримки. Якщо молодій людині потрібна підтримка, наші співробітники готові вислухати, не роблячи суджень, і надати необхідну підтримку.

Отримання підтримки може допомогти вам стати на шлях у школі, навчанні чи на роботі, а також у ваших особистих і сімейних стосунках. Чим швидше ви отримаєте допомогу, тим швидше все почне покращуватися.

Ми також надаємо інформацію та поради всім, хто переживає за друга чи молоду людину в своєму житті.

# MINDSPACE

## Як ми підтримуємо молодь:

- Пропонуємо поради та підтримку.
- Слухаємо без суджень.
- Допомагаємо з навичками прийняття рішень.
- Підтримка (тривоги, стресу, настрою).
- Надаємо підтримуваний доступ до інших служб.

## Що ми пропонуємо тим, хто підтримує молоду людину:

- Поради та вказівки щодо того, як підтримати або звернутися до молодої людини.
- Інформацію та необхідні вказівники.



## Тривога... Що таке тривога?

Тривога - це неприємне відчуття страху або стресу. Це досить поширене відчуття, яке кожен відчуває на певному етапі. Але якщо воно не зникне, це може створити проблеми. Тривога - це стан, який може вплинути на будь-кого - він не робить відмінності між віком, походженням або соціальною групою. Навіть деякі з найвпевненіших людей, яких ви знаєте, могли страждати від тривоги. Тривога є нормальною емоційною реакцією на стресові ситуації. Те, що викликає тривогу в одній людині, не завжди викликає таку ж реакцію в іншій.

Деякі молоді люди турбуються про іспити та школу, а інші – ні. Зустрічі з новими людьми для когось є стресом, а для інших – насолодою від можливостей.

Хоча тривога є повсякденним відчуттям, вона стає проблемою, якщо вона заважає чітко звичайну повсякденну діяльність і триває більше двох тижнів. Якщо це відбувається з вами або з кимось, про кого ви піклуєтесь, можливо, ви або вони страждають від тривожного розладу. Тривожні розлади можуть змусити когось нервувати багато часу, протягом тривалого періоду і в багатьох різних ситуаціях. Тривога може вплинути на фізичне та психічне здоров'я людей. Це може бути короточасним або залишитися надовго.

### **Що змушує людей відчувати тривогу?**

Багато речей можуть викликати тривогу, наприклад, наше оточення, стресові ситуації, такі як шкільні іспити, проблеми в сім'ї або травматична подія.

Іноді це поєднання багатьох різних факторів, і точна причина тривоги не завжди ясна.



## Ознаки та симптоми тривоги

- Відчуття занепокоєння/постійне відчуття, що станеться щось погане.
- Почуття дратівливості, суперечки або часто поганий настрій.
- Задавати непотрібні запитання або вимагати постійного заспокоєння.
- Роздратування через помилки або через зміну розпорядку дня.
- Перфекціонізм або труднощі з концентрацією уваги.
- Сухість у роті або утруднення ковтання.
- Труднощі з підходом до сну та нічними кошмарами.
- Напруга м'язів і головний біль.
- Неспокій або тремтіння.
- Прискорений пульс і дихання.
- Почуття нездужання: нудота, блювота, діарея.
- Серцебиття, пітливість, тремтіння.
- Відчуття задишки або задухи.
- Біль у грудях або стиснення.
- Нудота або проблеми з шлунково-кишковим трактом.
- Запаморочення, головні болі або слабкість.
- Відчуття жару або холоду.
- Відчуття оніміння або поколювання.
- Відчуття відірваності від себе чи реальності
- Страх «збожеволіти» або втратити контроль.

# Поради щодо полегшення симптомів тривоги

## 1 - Зробіть глибокий вдих.

Спробуйте виконати наступну вправу, яку ви можете повторити кілька разів: повільно вдихніть, рахуючи до чотирьох, починаючи з живота, а потім рухаючись до грудей. Обережно затримайте дихання на чотири рахунки. Потім повільно видихніть, рахуючи до чотирьох. Повторюйте до заспокоєння!

## 2 - Будьте активним.

Однією з найважливіших речей, які ви можете зробити для свого психічного здоров'я, є регулярні фізичні вправи. Наприклад, швидка ходьба тривалістю від 30 до 60 хвилин може допомогти зменшити тривожність. Створіть список занять, які вам подобаються, і внесіть їх у свій розклад на тиждень.

## 3 - Добре спіть.

Недосипання може викликати занепокоєння. Якщо у вас проблеми зі сном, спробуйте зайнятися розслаблюючою діяльністю перед сном, наприклад, прийняти теплу ванну, послухати заспокійливу музику або зробити кілька глибоких вдихів.

## 4 - Залишайтеся на зв'язку з іншими.

Спілкування з іншими може бути дуже корисним. Інший варіант — зібратися разом і зайнятися діяльністю, яка допоможе усунути вашу тривогу, наприклад, прогулятися, посидіти на пляжі або відвідати заняття йогою.

## 5 - Уникайте кофеїну.

Кофеїн є однією з речовин, які можуть посилити тривожність. Постарайтеся зменшити споживання або зовсім відмовитися від нього. Ви можете спробувати замінити його водою або трав'яними чаями.

## **6 - Уникайте наркотиків та алкоголю.**

---

Незважаючи на те, що наркотики та алкоголь можуть допомогти зменшити тривожність у короткостроковій перспективі, вони часто дають протилежний результат у довгостроковій перспективі. Навіть короточасний ефект може бути шкідливим. Якщо ви відчуваєте занепокоєння, важливо зменшити вживання алкоголю та наркотиків, а краще взагалі не вживати, щоб ви могли більш ефективно впоратися зі своїми симптомами.

## **7 - Робіть те, що вам подобається.**

---

Приємні заняття допомагають заспокоїти вашу тривогу. Наприклад, ви можете прогулятися, послухати музику або почитати книгу.

## **8 - Зробіть перерву.**

---

Також корисно робити перерви у своєму робочому дні. Це може бути зміна темпу чи обстановки, захоплення хобі або зміна порядку щоденних завдань. Зміна розпорядку дня може освіжити вас.

## **9 - Зверніться до терапевта.**

---

Важливо пам'ятати про те, що допомога доступна. Відвідування такої служби, як Mindspace, допоможе вам зрозуміти свою тривогу та ефективніше з нею впоратися.



## Сон... Важливість сну.

Сон життєво важливий для нашого здоров'я та благополуччя. Він допомагає відновити енергію, підтримувати належне функціонування пам'яті та допомагає оздоровити наше тіло. Коли сон порушується або його не вистачає, ми не відчуваємо себе настільки пильними, ми легко збуджуємося, і всі наші дії здаються повільними. Стрес і занепокоєння, викликані роботою, сім'єю та повсякденним життям, зазвичай призводять до проблем зі сном. Насичений робочий графік, навчання в школі та особисте життя залишають мало часу на розслаблення.

Порушення сну викликають не тільки денну сонливість. Вони можуть серйозно вплинути на ваше психічне та фізичне здоров'я, призводячи до проблем з пам'яттю, збільшення ваги та впливаючи на вашу енергію та настрій. Але вам не потрібно жити з проблемою сну. Є багато речей, які ви можете зробити, щоб добре виспатися та покращити своє здоров'я.

### Що викликає труднощі зі сном?

Проблеми та труднощі зі сном чи засипанням часто називають безсонням. Часто стрес і занепокоєння можуть призвести до проблем зі сном. Коли стресова ситуація проходить, сон повинен повернутися до більш регулярного графіка. Нерегулярний графік сну також може бути пов'язаний з депресією.

### Фактори, які можуть порушити сон, включають:

- Астма та розлади дихання.
- Стрес і занепокоєння.
- Депресія.
- Кофеїн і наркотики або алкоголь
- Деякі рецептурні та безрецептурні препарати.
- Джетлаг.



# ГІГІЄНА СНУ...

Кілька порад, які допоможуть добре виспатися.

## **Зробіть це частиною вашої рутини:**

Намагайтеся щодня лягати і прокидатися в один і той же час.

Обмежте ліжко сном: Намагайтеся не вчитися, не дивитися телевізор, не читати і не їсти в ліжку.

Вправи: Виконуйте вправи протягом дня, щоб стомитися.

Розслабтеся перед сном: Прийміть теплу ванну, послухайте заспокійливу музику, практикуйте техніки глибокого дихання або спробуйте йогу.

## **Уникайте короткочасного сну**

Дрімати вдень може обмежити вашу здатність спати вночі.

## **Звести до мінімуму тривогу**

Намагайтеся не братися за те, що може викликати стрес і занепокоєння, безпосередньо перед сном, або запишіть будь-які хвилювання.

## **Уникайте стимуляторів**

Уникайте вживання кофеїну (кави, чаю, шоколаду) або сигарет перед сном.

## **Теплі та заспокійливі напої**

Теплий ромашковий або м'ятний чай або напій на основі молока можуть допомогти вам заснути.

## **Лаванда**

Лаванда вважається природним заспокійливим засобом, тому побризкання олії на подушку може допомогти вам заснути.

**Спати в добре провітрюваному приміщенні, де не жарко і не холодно.**

**Уникайте надмірних фізичних навантажень безпосередньо перед сном.**

**Уникайте вживання важкої їжі пізно ввечері.**

Якщо жодне з перерахованого не допомагає, зверніться до лікаря.

# Екзаменаційний стрес

Підготовка до іспитів і здача іспитів може бути дуже стресовою. Сезон екзаменів може бути напруженим часом як для молодих людей, так і для їхніх батьків. У цей час молоді люди зазвичай дратівливі і можуть мати проблеми зі сном і їжею. Для людей також нормально хвилюватися, скільки їх син чи дочка працюють і чи отримують вони необхідні результати.

Однак батьки можуть відігравати ключову роль, допомагаючи синові/дочці впоратися зі стресом на іспиті. Найкращий спосіб підтримати дитину під час стресу, пов'язаного з перевітками та іспитами, — зробити домашнє життя максимально спокійним і приємним. Це допомагає, якщо інші члени сім'ї знають, що молода людина може відчувати тиск.

Це може допомогти, якщо в холодильнику є багато корисних закусок. Споживання здорової, поживної їжі через регулярні проміжки часу дійсно може допомогти впоратися з вимогами навчання. Також дуже важливо робити регулярні перерви протягом дня. Важливо змінити обстановку і на деякий час відійти від книг і комп'ютера. У цей час також важливо виконувати регулярні фізичні вправи. Швидка прогулянка навколо блоку може допомогти очистити розум перед наступною сесією перегляду або іспиту.

Якщо молода людина починає відчувати себе пригніченою стресом під час навчання та іспиту, поговорити з ким-небудь про це – наприклад, з друзями, батьками і навіть вчителями, дійсно може допомогти. Проста розмова про щось може допомогти вам отримати правильну точку зору. Спробуйте щодня розслаблятися і займатися спортом. Хороше рішення для боротьби зі стресом — це почути власні позитивні настанови: дайте собі підтвердження, сказавши, що ви добре впораєтеся, і ви більше, ніж просто деякі результати іспиту.

**Зберігайте позитив!**

# Поради щодо ефективного навчання

- 1.** Укажіть місце, де ви навчаєтеся, і переконайтеся, що воно не відволікає вас. У цьому місці, по можливості, має бути письмовий стіл, зручне крісло і хороше освітлення і при необхідності опалення.
- 2.** Встановіть цілі навчання, розставте пріоритети та заплануйте те, що вам потрібно зробити – будьте реалістами! Структуруйте своє навчання та складіть розклад навчання.
- 3.** Підтримуйте гідратацію – пийте багато води.
- 4.** Сплануйте свій час «я» (щоб це не з'їдало час на навчання), переконайтеся, що ви робите те, що вам подобається в цей час.
- 5.** Не дрімайте: не читайте безпосередньо перед сном і не читайте в ліжку.
- 6.** Перепишіть/перечитайте свої нотатки; реорганізуйте їх у категорії.
- 7.** Перевірте себе, що ви навчилися.
- 8.** Використовуйте різні методи навчання – не бійтеся пробувати нове.
- 9.** Використовуйте папери з минулих іспитів. Це допоможе вам підготуватися до іспиту та зрозуміти, якою буде робота.
- 10.** Не відкладайте все на останній момент. Навчання схоже на марафон, в ньому потрібно залишатися надовго. Залишивши все на останню хвилину, ви відчуєте себе перевантаженим.
- 11.** Винагороджуйте себе – навчання може бути дуже важким. Побалуйте себе після продуктивного навчального заняття.
- 12.** Достатньо спіть. Намагайтеся висипатися вночі перед іспитом, оскільки наступного дня вам знадобиться вся ваша енергія, а недолік сну вплине на вашу концентрацію.

Поговоріть з кимось, якщо ви відчуваєте, що ваш екзаменаційний стрес виходить з-під контролю і стає некерованим. Поговоріть з другом, вчителем чи лектором – не тримайте речі глибоко в собі.

Пам'ятайте, що все це того варте. Коли ваша мотивація низька, уявіть, що досягаєте успіху, і зберігайте позитив!



# Подбайте про своє психічне здоров'я.

## Поради щодо збереження здоров'я!

### 1. Розкажіть про свої почуття.

Розповідь про свої почуття може допомогти вам залишатися в хорошому психічному стані та впоратися з моментами, коли ви відчуваєте стурбованість.

### 2. Залишайтеся активними.

Регулярні фізичні вправи можуть підвищити вашу самооцінку і допомогти вам зосередитися, спати, виглядати і відчувати себе краще. Вправи підтримують здоров'я вашого мозку та інших життєво важливих органів і можуть покращити ваше психічне здоров'я.

### 3. Добре їжте.

Ваш мозок потребує поєднання різних поживних речовин, щоб залишатися здоровим і добре функціонувати, як і інші органи вашого тіла. Дієта, яка корисна для вашого фізичного здоров'я, також корисна для вашого психічного здоров'я.

### 4. Пийте розумно.

Ми часто вживаємо алкоголь, щоб змінити настрої. Деякі люди п'ють, щоб впоратися з негативними почуттями, але ефект лише тимчасовий. Коли напій, який ви випили, втрачає свою ефективність, ви відчуваєте себе гірше через те, як алкоголь вплинув на ваш мозок і тіло.

### 5. Підтримуйте зв'язок.

Немає нічого кращого, ніж наздогнати когось віч-на-віч, але це не завжди можливо. Ви також можете зателефонувати їм, залишити нотатку або поспілкуватися з ними онлайн. Тримайте лінії спілкування відкритими: це краще для вас!

## 6. Попросіть допомоги.

Ніхто з нас не супергерой. Ми всі іноді втомлюємося або пригнічені тим, що ми відчуваємо, або коли все йде не за планом. Якщо все стає занадто складним для вас і ви відчуваєте, що не можете впоратися, попросіть допомоги. Ваша сім'я чи друзі можуть запропонувати практичну допомогу або вислухати.

## 7. Зробіть перерву.

Зміна місця або зміна темпу корисні для вашого психічного здоров'я. Це може бути п'ятихвилинна пауза від прибирання кухні, півгодинна обідня перерва на роботі або вихідні, коли ви шукаєте щось нове. Кілька хвилин може бути достатньо, щоб зняти стрес. Дайте собі «час для себе».

## 8. Робіть те, що ви добре вмієте.

Насолода від проведеного часу може допомогти подолати стрес. Активність, яка вам подобається, ймовірно, означає, що ви в цьому добре розбираєтеся, а досягнення чогось підвищує вашу самооцінку.

## 9. Прийміть, хто ви є.

Ми всі різні. Набагато здоровіше визнати, що ви унікальні, ніж хотіти, щоб ви були більше схожі на когось іншого. Відчуття хорошого самопочуття підвищує вашу впевненість, щоб опанувати нові навички, відвідувати нові місця та знаходити нових друзів. Хороша самооцінка допомагає впоратися, коли життя приймає складний поворот.

## 10. Піклуйтеся про інших.

Турбота про інших часто є важливою частиною підтримки відносин з близькими вам людьми. Це навіть може ще більше зблизити вас.

## 11. Ведіть щоденник подяки.

Включіть 3 речі, за які ви були вдячні, і 3 речі, які ви змогли зробити щодня.

## 12. Їжте чорний шоколад!

Збільште силу свого мозку, пригощаючи себе парочку шматочків темного шоколаду кожні кілька днів. Вважається, що поживні речовини в чорному шоколаді покращують пильність і розумові навички.

### **13. Вийдіть з мережі.**

Залиште свій смартфон вдома на один день і відключіться від постійних електронних листів, сповіщень та інших відволікаючих факторів. Проведіть час, роблячи щось веселе з кимось віч-на-віч.

### **14. Проведіть деякий час з пухнастим другом.**

Проведення часу з тваринами знижує рівень гормону стресу - кортизолу і підвищує рівень окситоцину - який стимулює відчуття щастя. Якщо у вас немає домашньої тварини, погуляйте з другом.

### **15. Пробачайте іншим.**

Навіть якщо це просто пробачення тієї людини, яка відрізала вас під час вашої поїздки на роботу. Люди, які прощають, мають краще психічне здоров'я і кажуть, що вони більш задоволені своїм життям.

### **16. Вийдіть на прогулянку.**

Знайдіть 30 хвилин на прогулянку на природі - це може бути прогулянка парком або похід в ліс. Дослідження показують, що перебування на природі може підвищити рівень енергії, зменшити депресію та покращити самопочуття.

### **17. Отримайте багато сонячного світла.**

Сонячне світло є чудовим джерелом вітаміну D. Вітамін D є дійсно важливим вітаміном для нашого тіла та нашого мозку. Він допомагає нашому мозку вивільняти хімічні речовини, які покращують наш настрій, такі як ендорфіни та серотонін. Намагайтеся виходити на сонце, коли це можливо, але подбайте про безпеку своєї шкіри та очей.

### **18. Оточіть себе хорошими людьми.**

Люди з міцними родинними чи соціальними зв'язками, як правило, здоровіші, ніж ті, у кого немає мережі підтримки. Складайте плани з членами сім'ї та друзями, які вас підтримують, або шукайте заходи, де ви можете познайомитися з новими людьми, наприклад, у клубі, класі чи групі підтримки.

### **19. Отримайте допомогу, коли вона вам потрібна.**

Звернення за допомогою це ознака сили, а не слабкості. І це важливо пам'ятати. Один з найважливіших способів зберегти психічне здоров'я якщо вам погано, це знати, коли попросити допомоги. Це не соромно когось запитати про підтримку, якщо ви відчуваєте слабкість або стрес. Кожна людина відчуває себе не так добре, як могла би. Ви можете спробувати поговорити зі своїми друзями чи родиною або зв'язатися з Mindspace Mayo.

# Вправи та ваше психічне здоров'я

## Які переваги фізичних вправ для вашого психічного здоров'я?

Вправи підтримують здоров'я вашого мозку та інших життєво важливих органів і можуть покращити ваше психічне здоров'я.

## Вправи і депресія

Дослідження показують, що фізичні вправи можуть мати позитивний вплив на легку та помірну депресію. Це пов'язано з рядом причин. Фізичні вправи сприяють різним змінам у мозку, включаючи розвиток нервової системи, зменшення запалення та нові моделі активності, які сприяють відчуттям спокою та благополуччя. Крім того, фізичні вправи можуть допомогти відволіктися, дозволяючи знайти спокійний час, щоб вирватися з кола негативних думок, які живлять депресію.

## Вправи і тривога

Фізичні вправи є природним і ефективним засобом проти тривоги. Вони знімають напругу та стрес, підвищують фізичну та розумову енергію та покращують самопочуття завдяки вивільненню ендорфінів. Коли ви активні, ви помічаєте, наприклад, відчуття удару ніг об землю, або ритм вашого дихання, або відчуття вітру на шкірі. Зосереджуючись на своєму тілі та на тому, як воно відчувається під час тренування, ви можете перервати потік постійних тривожних думок, які крутяться у вашій голові.

## Вправи і стрес

Коли ви відчуваєте стрес, ваші м'язи можуть відчувати напруження, особливо на обличчі, шиї та плечах, через що у вас з'являється біль у спині чи шиї або головні болі. Ви можете відчути відчуття стиснення в грудях, частого пульсу або м'язових судом. Фізичні вправи є ефективним способом боротьби зі стресом. Крім викиду ендорфінів у мозку, фізична активність допомагає розслабити м'язи та зняти напругу в тілі. Тіло і розум настільки пов'язані між собою, що коли ваше тіло відчуває себе краще, ваш розум також це відчуває.

## Вправи та самооцінка

Регулярні фізичні вправи можуть сильно вплинути на вашу самооцінку. Це може підвищити ваше почуття власної гідності і змусить вас відчути себе сильним і могутнім. Ви почуватиметеся краще щодо свого зовнішнього вигляду, і досягнувши невеликих цілей у вправах, ви відчуєте велике задоволення від досягнення.

# Поради, як стати активним

## Подолання бар'єрів

Для вас можуть бути перешкоди для початку вправ. Деякі люди кажуть, що відчувають невелику тривогу на початку нової діяльності. Крім того, деякі люди повідомляють про такі бар'єри, як висока вартість, хвороба, нестача енергії, страх невдачі або навіть погода можуть перешкодити їм почати. Є способи допомогти вирішити ці проблеми та досягти успіху у своїй новій діяльності. Нижче наведено кілька корисних порад!

## Знайдіть час

У зв'язку з напруженим життям кожного буває важко знайти час для вправ. Вам може знадобитися змінити плани, щоб звільнити місце для додаткової діяльності або вибрати щось, що відповідає вашому напруженому графіку. Почніть з короткої вправи, наприклад 10-хвилинної прогулянки, і подивіться чи зможете ви збільшити час, додаючи її до свого розпорядку дня!

## Зовнішній вигляд тіла

Зовнішній вигляд людини може виступати перешкодою для участі у фізичній активності. Люди, які турбуються про те, як їхнє тіло буде виглядати для інших під час вправ, можуть уникати вправ. Жінкам подолати цей бар'єр може допомогти відвідування тренування тільки для жінок або заняття з плавання для жінок. Іноді тренування з другом можуть допомогти зменшити цю тривогу.

## Зробіть це частиною повсякденного життя

Вправи та активність можуть стати частиною вашого життя. Існує багато способів підвищити щоденну активність. Перейти до більш активного способу життя може бути дуже просто. Наприклад, ви можете виконувати щоденні завдання більш енергійно або вносити невеликі зміни у свій розпорядок дня, наприклад, піднятися по сходах.

## Почніть повільно

Якщо фізична активність є чимось новим для вас, краще розвивати свої здібності поступово. Зосередьтеся на цілях завдання, таких як покращення витривалості, але не на змагання, і ведіть запис про свою активність, щоб надавати зворотній зв'язок про свій прогрес. Існує багато програм і соціальних мереж які можуть бути корисними та доступні безкоштовно.

## На роботі

Незалежно від того, стоїте ви на ногах, сидите за столом чи сидите за кермом у робочий час, є багато способів стати більш активними. Спробуйте скористатися сходами замість ліфта, пройдіться пішки або на велосипеді трохи довшим маршрутом додому, або скористайтеся обідньою годиною, щоб швидко прогулятися, зробити фізичні вправи або поплавати. Зміна обстановки також піде на користь.





## Харчування

Десять порад, як правильно харчуватися при обмеженому бюджеті

Деякі люди думають, що повноцінне харчування коштує великих грошей. Однак повноцінна їжа може бути напрочуд дешевою. Ось десять порад, які можуть допомогти вам харчуватися добре і дешево водночас.

1. Складіть список покупок і плануйте свій бюджет на харчування щотижня.
2. Уникайте готових страв і страв на винос. Вони часто багаті жиром і цукром і можуть не мати гарного співвідношення ціни і якості.
3. Уникайте покупки нездорових закусок, таких як чіпси, морозиво та солодощі, якщо це не було зроблено свідомо, щоб побалувати себе.
4. Купуйте сезонні фрукти та овочі. Наприклад, апельсини та банани – це зимові фрукти, а полуниця та персики – літні. Купівля фруктів і овочів поза сезоном може обійтися дорого.
5. Купуйте свіжі продукти, такі як фрукти, овочі та м'ясо, в невеликих кількостях і частіше, оскільки вони легко псуються.
6. По можливості уникайте консервів. Наприклад, сушені боби та макарони коштують дешевше, ніж консервована квасоля та оброблені макарони.
7. Уникайте солодких газованих напоїв і фруктових соків. Вони часто досить дорогі. Натомість використовуйте воду і їжте фрукти.
8. Порівняйте ціни в місцевих магазинах і супермаркетах і скористайтеся спеціальними пропозиціями.
9. Використовуйте власні бренди супермаркетів замість класичних брендів. Вони часто містять ті самі інгредієнти, але дешевші.
10. Готуйте та їжте разом з іншими та розділяйте витрати.

Якщо ви переживаєте важкий час...

## Mindspace може допомогти.

Немає занадто дрібних проблем, щоб прийти до нас.

### Mindspace може допомогти, якщо ви:

- Почуваєтеся пригніченими, напруженими або не можете перестати хвилюватися.
- Більше не відчуваєте себе добре.
- Не можете впоратися зі школою/коледжем/роботою або вам важко зосередитися.
- Почуваєтеся погано або переживаєте за своє здоров'я.
- Маєте запитання щодо , або хочете зменшити вживання алкоголю чи інших наркотиків.
- Хочете поговорити про сексуальність, гендерну ідентичність чи стосунки.
- Якщо у вас виникли труднощі з родиною чи друзями.
- Маєте проблеми зі статевим здоров'ям.
- Якщо над вами знущаються, ображають або переслідують.
- Якщо ви турбуєтеся про роботу чи навчання або якщо у вас проблеми з грошима.
- Якщо потрібно з кимось поговорити.

Отримання підтримки може допомогти вам триматися правильно в школі, навчанні чи на роботі, а також у ваших особистих і сімейних стосунках. Чим швидше ви отримаєте допомогу, тим швидше все почне покращуватися.

Як оформити реферал. Щоб записатися на прийом в Mindspace:  
Телефонуйте: 094 906 7001 Електронна пошта: [info@mindspacemayo.ie](mailto:info@mindspacemayo.ie)  
смс: 086 1844995

Або зайдіть на наш сайт, щоб записатися на прийом!  
[www.mindspacemayo.ie](http://www.mindspacemayo.ie)

## **MindSpace Mayo - це не цілодобова служба екстреної допомоги чи кризового втручання.**

**Наші телефонні, текстові та електронні служби НЕ перевіряються в неробочий час.**

**Якщо вам потрібна допомога в неробочий час, перегляньте нижче список служб підтримки:**

### **Цілодобові послуги Служби екстреної допомоги:**

**Телефон 999 або 112**

**Самаряни 116123**

Служба підтримки та допомоги, де будуть вислухані самотні, зневірені та налаштовані на самогубство люди.

**Дитяча лінія 1800 666 666**

Конфіденційна телефонна лінія для дітей та молоді.

**Дім Пієта 1800 247 247**

 [facebook.com/mayomindspace](https://facebook.com/mayomindspace)  
 [twitter.com/mindspacemayo](https://twitter.com/mindspacemayo)

## **MINDSPACE MAYO**

Ринкова площа | Castlebar | Co. Mayo. (Між Cupra Joes та Brant Rock)

 094 906 7001  094 904 4393

 [www.mindspacemayo.ie](http://www.mindspacemayo.ie)  [info@mindspacemayo.ie](mailto:info@mindspacemayo.ie)