

Заботимся о своем психологическом здоровье

Укрепление психологического здоровья – это не 30 минутная гимнастика и не час в неделю у психотерапевта (хотя и физическая активность и консультации со специалистом важны), это постоянный процесс. Хорошая новость – освоить его может каждый.

Психологическое здоровье – благополучие личности, адаптивность, склонность к действию, а не переживанию (сюда же относится отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность и т. п.).

Если человек нездоров психологически, то он действует по привычным схемам, не желает менять что-то, неправильно воспринимает неудачи и удачи. Но не стоит считать, что благополучие в психологическом плане и позитивные качества характера – одно и то же, поскольку нормы позитивных черт в обществах мира отличаются. Это не пример идеальной личности, а стремление к себе и к другим. Здоровая психологически личность понимает, что с ней происходит, ощущает целостность. Получается, такой человек не считает остальных угрозой для себя.

Критерии психологического здоровья

1. Адекватность понимания общества;
2. Нормальная семейная жизнь;
3. Ориентированность на развитие личности;
4. Осознание поступков;
5. Ответственность;
6. Работоспособность и активность;
7. Стремление к новым целям;
8. Умение находить контакты;
9. Умение составлять план жизни и следовать ему;
10. Целостность;
11. Чувство привязанности к родным.

Простые правила:

чтобы сохранить психологическое здоровье

1. Избегайте общения с токсичными людьми, которые видят мир только в темных цветах;
2. Окружите себя положительными людьми, общение с которыми доставляет удовольствие;
3. Развивайте позитивное отношение к жизни. Например, возьмите за правило каждый вечер записать три приятных момента дня;
4. Ставьте себе цели и обязательно фиксируйте их достижение, похвалите себя за это;
5. Не переставайте учиться, заниматься саморазвитием;
6. Помните, что жизнь невозможна без конфликтов. Важно не убегать от них, а научиться справляться с конфликтами, не теряя самообладания. Проанализируйте свое поведение в конфликтных ситуациях? Возможно, стоит обратиться к психологу, чтобы выработать у себя подходящие паттерны поведения.

5 компонентов заботы о психологическом здоровье:

Питание:

Не супер-фуды, не БАДы, а сбалансированный рацион с достаточным количеством овощей и фруктов.

Не ешьте слишком много. Количество и качество питания должны соответствовать вашему возрасту и образу жизни.

Двигательная активность и сон:

Физическая активность не только увеличивает мышечную массу, но и помогает вырабатывать определенные вещества – эндорфины, – которые отвечают за наше хорошее настроение.

Не обязательно покупать абонемент в дорогой фитнес-клуб, полноценные прогулки на свежем воздухе также никто не отменял.

Не забывайте про сон. Утомление снижает нашу способность противостоять стрессу. Кроме того, недосып снижает эффективность работы, а это значит снизится удовлетворенность от результата, повысится тревожность.

Управление чувствами и эмоциями:

Чувства, эмоции необходимо держать под контролем, но это не означает, что необходимо подавлять свои чувства. Постоянное подавление эмоций чревато тяжелыми последствиями: это отражается и на физическом состоянии, и на взаимоотношениях с окружающими.

Не нужно избегать отрицательных эмоций, они должны быть в нашей жизни, важно научиться их транслировать без вреда для себя и окружающих. Умение контролировать свой негатив – это тоже искусство, не каждому такое удастся легко, но стремиться все-таки стоит.

Если никак не получается проявить свое эмоциональное состояние безопасным способом, то лучше поступайте так: сходите на прогулку, поиграйте с детьми, поработайте на спортивных тренажерах.

Есть много и других способов: осознанное дыхание, дыхание по квадрату, счет до определенной цифры (я всегда считаю до двадцати – помогает), релакс, медитации - каждый выбирает свое: что удобнее, легче, более приятно. Медитативные техники помогут стабилизировать общее состояние.

Саморазвитие:

Состояние внутреннего психологического баланса во многом зависит от того, насколько люди готовы работать над собой. Анализируя свои поступки, люди могут многое – осознать свои возможности, поднять самооценку.

Подумайте над следующими моментами:

А) Как часто вы готовы принять ответственность? Никто не может за вас решить ваши же проблемы, винить кого-то за неудачи бессмысленно. Лучше попытаться понять причины и найти способы их устранить или снизить их влияние на вашу жизнь.

Б) Осознаете ли вы свои границы вовлеченности? Мы привыкли переживать несчастья и неудачи близких как собственные; на самом деле ничего хорошего в этом нет. Мы забываем про себя, к тому же с каждым таким эмоциональным переживанием силы истощаются, поэтому все должно иметь меру, стоит помнить, что мы не копилка для отрицательных чувств. Обязательно в самой сложной ситуации оставляйте время для себя, своих интересов. Вспомните совет в самолете: сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка.

В) Как часто вы бываете уверены в своем решении? Уверенность в своих действиях и решениях необходимо развивать. Обязательно фиксируйте внимание на своих успехах, даже небольшие победы поднимают самооценку.

Г) Есть ли рядом с вами люди, к которым вы можете обратиться за одобрением и поддержкой? Когда эти два аспекта присутствуют, то любая деятельность дается гораздо легче, есть нацеленность на успех; а потому, каждый из нас чувствует себя нужным.

Д) Когда вы последний раз учились чему-то новому? Старайтесь каждый день узнавать что-то новое, осваивать новые навыки. Изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг и замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей.

Позитивный настрой

Не кормите себя ежедневным негативом из средств массовой информации.

По максимуму дистанцируйтесь от тех людей, которые все время ноют, недовольны жизнью, ситуацией.

Делайте выводы из неудач, но не ругайте себя за них, не зависайте.

Разбавляйте рутину приятными делами, встречами. Если не получается на рабочей неделе куда-то сходить, то на выходные отправляйтесь в парк, займитесь своим хобби, посвятите себя семье, родителям. Приемов много, главное – не превращайте свою жизнь в стоячее болото.

При подготовке использованы материалы сайта: www.niioz.ru