



### Как сохранить душевный комфорт?

Что же такое психологическое здоровье? Тут важно выделять два аспекта: внешний и внутренний. Внешний аспект — способность находиться в социуме, соответствовать его требованиям, общаться, вступать в отношения, двигать свои личные границы, уметь подстраиваться под других, не ущемляя себя, умение отдавать и принимать. То есть быть в контакте с окружающей реальностью. Внутренний аспект — соответствие природе своего Я. То, что спрятано в самом человеке. Мысли, чувства, переживания, восприятие себя, восприятие мира, поиск смыслов.

Важно также помнить, что все мы родом из детства. В процессе воспитания в семье закладываются привычки реагирования на те или иные ситуации. Часто именно родители влияют на наше умение или неумение справляться со стрессами, преодолевать препятствия. Например, дети авторитарных пап и мам привыкают к тому, что в любой ситуации лучше промолчать, не нужно пытаться высказывать свое мнение, проще переварить обиду в себе, а «буря» сама собой уляжется.

На месте папы и мамы потом оказываются школьные товарищи, начальник, вторая половина, а реакция не меняется. Когда анализируете собственное поведение, не помешало бы обратить внимание на данный момент, постараться понять, не в этом ли кроется проблема постоянного душевного дискомфорта. Осознание — уже почти освобождение.

Избавиться от старых привычек трудно, но можно заменить их на новые: ваши привычные дела не нуждаются в осознанности и подкреплении. Все происходит автоматически. Именно поэтому наши старые добрые привычки так надежно и прочно с нами и так трудно от них избавиться. А если совсем честно, то практически невозможно.

Если вы правда настроены на то, чтобы помочь самому себе и обладать крепким психологическим здоровьем, начните с малого. Вот несколько действенных рекомендаций.

1. Начинайте день правильно: подумайте о чем-нибудь приятном, представьте, что хорошее вы сделаете для себя завтра. Тогда и утро будет более радостным. Отложите будильник подальше, чтобы первое действие было активным. Отведите для себя чуть больше утреннего времени, чем обычно. Встаньте хотя бы на 20 минут раньше и делайте то, что вам нравится: медитируйте, пейте вкусный кофе или чай, читайте. Важно, чтобы это были только

2. Оставляйте за собой право на ежедневные ритуалы. Приятный завтрак, утренний душ, перерывы на короткий отдых в течение дня, общение с детьми перед сном. Маленькие добрые традиции поддерживают нас, дарят чувство устойчивости.

3. Планируйте. Спонтанность — это прекрасно. Без нее было бы скучно жить (особенно творческим натурам). Но все хорошо в меру. Распределяйте свои дела. Составлять список дел на день, так как, во-первых, из эфемерных и неосознательных они становятся

материальными объектами. Во-вторых, каждая галочка напротив выполненного пункта приводит к выбросу в мозг гормона дофамина, который отвечает за радость.

4. Ведите дневник или хотя бы «выговаривайтесь» отдельным листочкам. Когда мы видим свои внутренние тайны воочию, решение проблем часто волшебным образом находится само собой. Год только начался, напишите в особенный блокнот несколько желаний, вы удивитесь, но по какому-то неизведанному закону спустя время оказывается, что 70% задуманного реализовывается, 20% становится неактуальным, а 10% достойны перенесения на следующий год.

5. Дышите. Малейшее переживание замедляет дыхание. Человек сковывается, сжимается. Как только чувствуете, что подкатывает волнение, скажите себе «стоп», наладьте связь с самим собой. Как это сделать? С помощью упражнения «Улица, фонарь, аптека». Осмотритесь, определите себя в пространстве, скажите себе: «Я в порядке, я на месте, в здании, на третьем этаже, рядом стол, на столе книга, я чувствую землю под ногами, все хорошо». Это кажется глупостью, но такой почти детский способ объяснения самому себе окружающей картины действительно помогает собраться и успокоиться.

6. Снимайте напряжение через активное действие. Когда волнение настолько сильное, что правильное дыхание не дает результатов, многим помогает другой способ. Пусть напряжение выходит через действие.

Начинайте активно и стремительно передвигаться по комнате, будто бы протаптываете траншею, пробираетесь сквозь преграды. Ведь многие женщины и так нередко чисто автоматически начинают наводить порядок в квартире и признаются, что труд им очень помогает в том, чтобы успокоиться, собраться с мыслями, снять тревогу.

7. Учитесь справляться с гневом. Что такое гнев? Это переполняющее раздражение. То есть человек накопил в себе столько негатива, что просто не может дальше держать его в себе.

8. Не забывайте отдыхать. Поколение наших родителей и отчасти мы сами — функциональное поколение. С детства нас учили, что ничего не делать — плохо, что нужно помогать папе и маме, быть полезным, максимально продуктивным и так далее. А отдыхать — это как? Придется учиться самостоятельно. Если не получается сделать это пассивно, переключайтесь на прогулки, смену деятельности, общение с детьми, творчество и так далее. Но делать перерывы и разгружать голову очень важно, ведь мы не роботы. Еще одна маленькая подсказка — уберите гаджеты. Отставьте их подальше. Листая ленту и отвечая на сообщения, мы постоянно напрягаем мозг лишними задачами. Дома обязательно сразу переодевайтесь в удобную одежду, спрячьте подальше напоминания о работе, разграничивайте пространства. Дом — это дом, работа — это работа.

9. Принимайте неудачи. Да, они неприятны, да, они задевают нашу самооценку и порой сильно ранят. Но надо понять, что такова жизнь. Неудачи случаются. Примите это как данность. Часто они становятся ступеньками к новым открытиям и постоянному саморазвитию. Человек несовершенен. Не сравнивайте себя с другими. Помните, что вы достаточно хороши, вы достойны и прекрасны, но имеете право на ошибку.

10. Двигайтесь. В нашем организме все взаимосвязано. Сложно думать о хорошем, если болит зуб или голова. Чем лучше работает ваш организм, тем проще будет добиться и душевного равновесия. Соблюдайте режим дня, не забывайте расслабляться, высыпайтесь, старайтесь правильно питаться. Спасибо за это вам скажет не только тело, но и психика. Обязательно двигайтесь. Движение восстанавливает работоспособность мозга, улучшает кровообращение, снижает тревогу, уменьшает стрессовую нагрузку, имеет эффект антидепрессантов, сокращает продолжительность менее полезной быстрой фазы сна (характерный для депрессий). Наслаждайтесь мгновением. Порадуйтесь снегу, маленькому успеху вашего ребенка, встрече с друзьями, запаху леса, объятию с любимыми. И, конечно, больше улыбайтесь. Нет непреодолимых препятствий. Несмотря на мелкие неприятности, помните о том, что впереди в любом случае еще очень много ярких, интересных и даже волшебных событий, которые обязательно вас приятно удивят.

