Один день без стресса – первый шаг к здоровой психике!

Работа, дети, карьера, сложности в отношениях – список источников стресса с годами становится только длиннее. Стресс – это естественная физическая реакция на жизненные ситуации. Иногда он полезен и даже необходим, особенно когда требуется немедленная или краткосрочная реакция, например, в потенциально опасных обстоятельствах. Однако если эта физиологическая реакция сохраняется и уровень стресса остается высоким дольше необходимого, это может нанести ущерб здоровью.

Медицинский психолог Юлия Карабаева предлагает 5 простых техник, на которые важно выделить время в течение дня, чтобы сохранить свое психическое здоровье.

1. Начните утро с благодарности.

Очень важно начинать день с позитивного настроя. Часто внимание человека приковано к переживанию негативных сторон куда больше, чем позитивных. Именно благодарность открывает новую дверь для восприятия, чтобы оно могло разглядеть позитивное даже в самом неприятном событии.

За что благодарить?

Даже если у вас создается чувство, что благодарить не за что, это не так! Вдумайтесь! И добавьте в этот список свои варианты:

* Я живу, значит – я есть! И я благодарен за это!
* У могу испытывать чувства: любви, сострадания, радости, тепла, эмпатии, сердечности. И быть благодарным за это!
* У меня есть родные и близкие, здоровье, кров, еда, одежда. И я всем сердцем благодарен за это!
* Всё окружение вокруг меня несёт опыт и уроки, на которых я расту и развиваюсь. И я благодарен за это!

Припомните ваше состояние, когда вас благодарили за что-то, будь то поступок или просто совет. Как вы себя чувствуете после благодарности в свой адрес? Вам хочется жить и повторять действия, несущие вам в ответ благодарность. Запускается «благодарственное зеркало». Поэтому важно научиться быть благодарным даже самому себе

1. Составьте план на день.

Правильно поставленные цели и грамотное использование своего времени гарантирует успех в любой деятельности. На первый взгляд, составление плана может показаться сложной задачей. Но, приложив немного трудолюбия и творчества, освоив несколько удобных инструментов, вы сможете составить хороший план для достижения целей.

Почему важно именно прописывать планы?

* Любая хорошая память может удержать в зоне внимания 7 +/- 2 объекта. Все планы, которые человек прописывает, выполняют важную функцию – напоминание!
* Когда задача прописывается, она определяется максимально четко и ясно. Прописанные в плане задачи точно определяют действия.
* Для того чтобы достичь цель, нужно представлять все шаги, которые необходимо сделать. При планировании происходит эффективное распределение задач во времени.
* Составляя план, человек определяет себе фронт работы. Распределенные во времени задачи обеспечивают спокойное эмоциональное состояние.
1. Уделите время дыхательной технике.

Дыхание является неотъемлемой частью нашей жизни. Это настолько привычный и естественный для нас процесс, что мы часто не придаём особого значения тому, как мы дышим. А ведь именно из-за неправильного дыхания часто образуются различные, в том числе и хронические заболевания. Недостаток кислорода в тканях ухудшает их состояние, замедляются внутренние процессы, и наш организм утрачивает силы, быстрее утомляется, стареет и не может противостоять различным вирусам и инфекциям, которые поражают его гораздо чаще, чем здоровый.

Упражнение «Повороты головы». Проветрите помещение, или занимайтесь на свежем воздухе. Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом. Выполнять постепенно увеличивая время до 5-10 минут. При ощущении головокружения – остановиться. Выполнять несколько раз в день или в стрессовых ситуациях.

1. Не забывайте про физическую активность в течение дня.

Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие годы. Не пренебрегая физкультурой, вы сможете до старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье и активность. Посещать регулярно спортзал может не каждый, но подниматься по лестнице, выйти из автобуса на пару остановок раньше и пройтись пешком, выполнять разминку могут все. Если совсем лень – начните с разминки или растяжки в течение 1 минуты и повторяйте несколько раз в день.

Важно научиться расслаблять не только тело, но и ум. Постоянные переживания становятся источником стресса и проблем со здоровьем не меньше, чем физическая усталость. Релаксация помогает снизить тревожность, найти опору внутри себя, развить творческий потенциал и сместить фокус с негативных эмоций на позитивные переживания.

Если самостоятельно справиться со стрессом не получается, вы можете обратиться в центр общественного здоровья и медицинской профилактики за бесплатной консультацией психолога.