

15 способов улучшить своё психическое здоровье.

Каким способом инвестировать в своё психическое здоровье – но так, чтобы не упасть до момента получения дивидендов? Существуют несложные пункты, выполнение которых не требует усилий и которые, скорее всего, улучшат ваше самочувствие и душевное здоровье.

Необязательно стараться делать всё подряд – можно выбрать то, что подойдёт лично вам.

Итак, поехали!

1. Выбирайте то, что делает вас счастливее

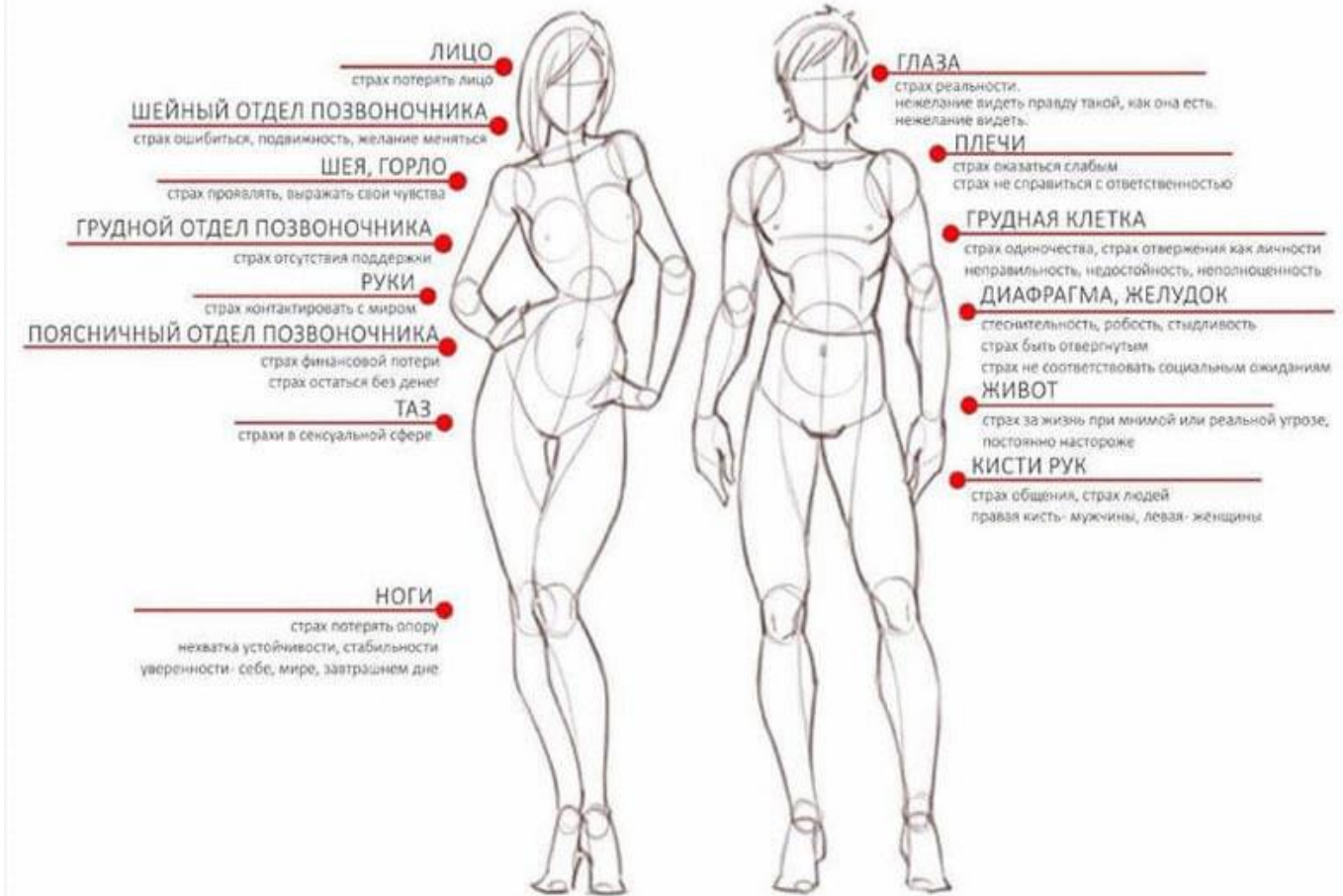


Чем больше счастливых и приятных переживаний у вас в жизни происходит, тем лучше будет общее состояние. Поэтому важно, чтобы в вашей еженедельной рутине было достаточно поводов для чувства счастья – они, как золотой запас, повышают устойчивость к стрессу и жизненным перипетиям.

2. Слушайте сигналы тела и психики

Человеческий организм – уникальная самовосстанавливающаяся и самоочищающаяся система. У неё есть множество «датчиков», регистрирующих нежелательные и вредные воздействия, и множество способов подать тревожный сигнал о том, что нужно что-то изменить. Жаль только, мы редко эти сигналы слышим – у нас, как правило, более важные цели и задачи. Так что этот пункт – о внимательности к себе и об интуиции. Организм умный, он много-много раз в день пытается нас уберечь и что-то нам сохранить. Будем же прислушиваться, хотя бы иногда.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ КАРТА СТРАХОВ



3. Бывайте в одиночестве

Нет, эта рекомендация не только для интровертов. Доказано, что большинство людей чувствуют себя лучше после 20-30 минут одиночества. Особенно это касается тех, чья жизнь протекает довольно бурно из-за специфики работы, состава семьи или других внешних факторов. Очень важно давать себе возможность немного помолчать и побыть одному, не чувствуя при этом себя покинутым, а просто отдыхая.

4. Бывайте с людьми

«Когда тебе плохо, нужно идти к людям, потому что люди хорошо оттягивают». В этом метком высказывании только часть правды. Идти к людям можно и нужно не только, когда плохо – но и когда хорошо, и когда никак, и когда кое-как. Быть с кем-то рядом, проживать что-то вместе – уникальная исцеляющая практика. Вовсе необязательно, чтобы люди были очень близкими (хотя кому-то это может быть важно). Достаточно, чтобы они тоже были готовы идти вам навстречу и входить в контакт.



Человек,
умеющий обнимать –
хороший человек.

Ф.М. Достоевский

5. Обнимайте и касайтесь других

Тактильные контакты – один из наших первых способов коммуникации с миром и наше «секретное оружие».

Исследования предлагают инициировать и принимать от 5 до 10 прикосновений и объятий в день, чтобы

чувствовать себя хорошо. Конечно, эти правила работают не для всех, а только для тех, кому прикосновения комфортны сами по себе (к сожалению, современная культура скорее тактильнофобна, поэтому с этим могут быть проблемы). Прикосновения и объятия снижают тревогу и стресс через стимуляцию выработки окситоцина, улучшают работу сердца, помогают посылать и принимать эмоциональные сигналы, выравнивают климат в отношениях и многое другое.

6. Посвящайте время природе

Эту тривиальную рекомендацию дают многие, она уже всем надоела, поэтому я хочу немного её прояснить и осветить под новым углом. Доказано, что наблюдение движущихся природных объектов (кроны деревьев на ветру, текущая вода, облака и т.д.) вводит человека в неглубокий транс, который полезен для всех поддерживающих систем организма, в том числе психических. Кроме того, известен положительный эффект от возни с землёй, поэтому люди, у которых есть домашние растения или садик, менее подвержены стрессам. Чистый воздух, новые впечатления и отдых для глаз – тоже не менее полезные «приобретения» от вылазок на природу, для которых, собственно, ничего специального делать не требуется.

7. Избегайте активности, основанной на негативе

Оказывается, люди, издевающиеся и смеющиеся над другими (в английском языке для этого есть термин: сарк), вовсе не чувствуют себя после этого лучше. Да и глобально, как ни странно, часто оценивают себя как несчастных. Думаю, причинно-следственная связь тут такая: потребность в сарказме, жестокости и унижении других часто возникает на какой-то неблагоприятной личной базе. Может быть, это сложная ситуация или тяжёлый период в жизни, может быть, устройство характера, может, ещё что-то – но сарк, судя по всему, не приносит облегчения. Поэтому, если у вас обнаруживается такая потребность, имеет смысл не идти у неё на поводу.

8. Практикуйте благодарность

Благодарность – чувство, подобное целительному эликсиру. Когда мы начинаем замечать то светлое, что происходит вокруг нас, жизнь расцветает яркими красками. Исследования показывают, что регулярное осмысление и выражение благодарности (кому угодно, хоть своему коту или хорошей погоде) улучшает самочувствие и настроение. Если вам сложно с ходу вспомнить поводы для благодарности, поищите в интернете – там есть забавные списки на эту тему. В таких списках есть, например, гифки со щеночками.

9. Уменьшайте количество стимуляторов

Наше поколение – самое медикализированное, стимулированное и анестезированное по сравнению со всеми предыдущими. Темп жизни у большинства из нас такой, что кажется, без таких «костылей», как алкоголь, кофе, энергетики и высококалорийная еда - просто не обойтись. На самом деле, обойтись можно и часто нужно, потому что эффект почти всех этих стимуляторов заключается в шоковой встряске, которую они дают организму, а в долгосрочной перспективе это вредно. Попробуйте изменить те моменты, в которые вы привычно подстёгиваете себя чем-нибудь. Ну а вдруг вам бы это запретил врач? Наверняка справились бы своими силами. Так может, не стоит ждать врача? А то ведь у многих есть шанс дождаться.

10. Уменьшайте количество информации

Современный человек каждый день имеет дело с таким количеством новой информации, которое его предок не успел бы переварить и за всю жизнь. Наш мозг постоянно «переедает», нужно давать ему передышки. Например, не использовать процессы, увеличивающие количество информации (лента новостей, Фейсбук и т.д.), в качестве средства для расслабления и отдыха. А ещё устраивать себе «информационный детокс» на природе или просто в уединении. Или... какие способы уменьшить этот мелькающий поток есть у вас?

11. Делайте физические упражнения

Когда вы занимаетесь спортом, в вашем теле не только происходит много всего хорошего на физическом уровне, но и вырабатываются вещества, влияющие на самочувствие и настроение. Например, эндорфины – великая вещь. Припадайте к этому естественному источнику удовольствия хотя бы иногда. Если жизнь не позволяет заниматься всерьёз, то танцуйте под музыку по два-три трека в день, это гораздо лучше, чем полное отсутствие физической активности.

12. Гуляйте

Кажется, половина рекомендаций будет про борьбу с особенностями жизни современного человека. Этот пункт – не исключение: большинство из нас постепенно всё больше оседает в помещении, будь то работа или дом. Это вызвано ускорением темпа жизни и проникновением в неё современных технологий и Интернета. Прогулки, кроме свежего воздуха (относительно того, который в помещении), дают необходимую разминку телу, отдых усталым глазам и время для

мыслей или неспешных разговоров. Оптимальным считается 30-40 минут прогулки ежедневно.

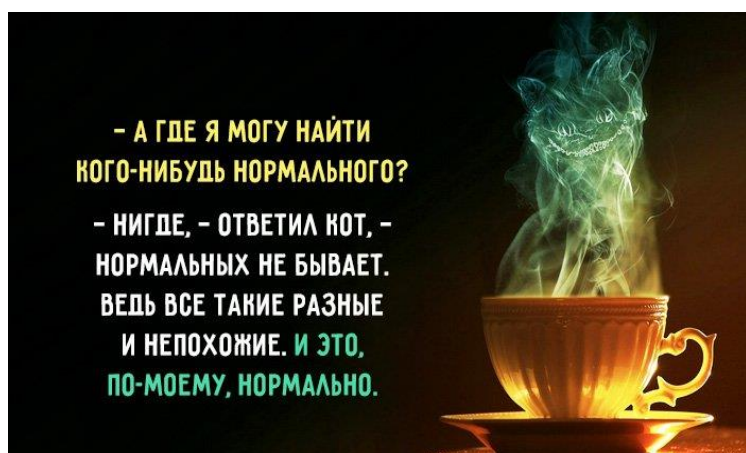
13. Разрешайте себе чувствовать

Контролировать и подавлять эмоции довольно удобно, этим способом – сознательно или нет – пользуются многие. Кроме того, наша культура и менталитет являются запретительными по отношению ко многим «нежелательным» чувствам, что усугубляет ситуацию. Но для здоровья, увы, всё это откровенно вредно. Поэтому я всем рекламирую идею изучать свои чувства и пользоваться ими, по крайней мере, это будет профилактикой психосоматических симптомов, а может быть, и ещё что-то приятное найдётся.

14. Общайтесь с животными

Уже давно не секрет, что владельцы животных чаще чувствуют себя счастливыми, чем люди, живущие без них. Животные улучшают течение болезней сердца и сосудов, уменьшают головные боли, хорошо влияют на ПМС и другие состояния. Конечно, это в чём-то субъективно, но зачем нам объективность в таком деле, как самоощущение? Даже если у вас нет пушистого (или лысого, или чешуйчатого) друга и нет возможности его завести - пообщаться с животными можно много где. Зоопарки, парки, животные друзья и знакомых, фермы, конюшни, питомники и т.д. Для особо продвинутых есть собако-, иппо- и дельфинотерапия. Пробуйте, и не пожалеете!

15. Пробуйте новое



Необязательно загружать себя новым иностранным языком или покупать незнакомый продукт на пробу (хотя можно и так). Суть этого пункта в том, что новое стимулирует «правильную» мозговую активность, которая очень важна для психического благополучия. Кроме того, доказано, что маленькие

порции новых знаний или опыта, получаемые регулярно, являются профилактикой деменции. Можно обратить этот пункт себе на пользу – изучать и пробовать что-то, что принесёт вам практическую пользу. Например, читать бытовые лайфхаки, пробовать новые способы улучшить свой сон, готовить новые блюда, делать интересные упражнения, и т.д.

И будьте здоровы!!