

Способы заботы о своем психологическом благополучии

Простые рекомендации, которые помогут поддерживать свое психологическое благополучие. Они доступны каждому из вас. И даже если вы будете сталкиваться с какими-то переживаниями, то сможете легче с ними справиться, соблюдая эти правила.

1. Прогулки на свежем воздухе

Выделите время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Гуляйте не менее 30 минут. Важно при этом не залипать в телефон, иначе эффект от прогулки значительно снижается!

2. Физическая активность

Старайтесь вести активный образ жизни. Запишитесь в спортивную секцию или занимайтесь спортом самостоятельно не менее 2-3-х раз в неделю. Регулярные занятия спортом и другие физические активности способствуют выработке гормонов радости и улучшению настроения. Во время физических упражнений наш мозг выделяет эндорфины – гормоны счастья. Очень сложно грустить, если ты танцуешь или играешь в баскетбол!

3. Общение с близкими

Социальная поддержка – один из принципов психологического благополучия. Важно иметь близких людей, которые могут поддержать и помочь в трудную минуту. Общение с друзьями и родными помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Поговорите с родителями или близкими. Расскажите им, как прошел ваш день. Спросите, как у них дела. Пообщайтесь с друзьями, но не с помощью сообщений в смартфоне, а лично, вживую.

4. Распорядок дня

Составьте список дел на неделю, на день. Обязательно включите туда не только занятия и уроки, но и отдых. Придерживайтесь своего плана.

5. Хобби и увлечения

Обязательно выделите время на любимые занятия и увлечения, включайте их в свой список дел. Если у вас еще нет хобби, подумайте, чем бы вам хотелось заниматься. Узнайте, чем увлекаются ваши друзья. Пробуйте, только так можно понять, какое занятие доставляет вам радость и удовольствие.

6. Книги

Начните читать книги. Поставьте себе задачу читать не менее одной книги в месяц. Это поможет вам узнать, какие чувства и эмоции испытывают разные герои, в какие, порой, трудные жизненные ситуации они попадают и как с ними справляются.

7. Дневник чувств и эмоций

Начните вести дневник (это может быть блокнот или просто заметки в телефоне), где вы будете делиться своими мыслями, чувствами и эмоциями. Такая письменная практика поможет вам заметить, что мы не являемся нашими мыслями и эмоциями, а переживания приходят и уходят.

8. Дыхательные практики и медитации

Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняйте это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у вас есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день. Кладете руку на живот, вдыхаете через нос, выдыхаете тоненькой струйкой через рот. При этом дышать нужно именно животом. Во время вдоха почувствовать, как ваш живот надувается. Вдох на 3-4 счета, выдох на 8-9. Выдох всегда дольше чем вдох.