

## *О важности психологической гигиены, ментальном здоровье и преодолении беспокойства*

Сегодня мы находимся в ситуации, когда информационное поле перегружено противоречивыми фактами и устрашающими прогнозами. Многих из нас преследуют негативные мысли, страх и тревога за близких и будущее в целом. Люди по-разному чувствуют себя в состоянии стресса. Кто-то отрицает негативные эмоции, кто-то теряет сон и интерес к жизни, как бы замирает. Кто-то становится энергичным, пребывает в приподнятом настроении и говорит: «Где наша не пропадала?! Прорвемся!». Как бы там ни было, а ресурсы психики не бесконечны – ей тоже нужен отдых и перезагрузка.

Давайте поразмышляем сегодня о том, как мы сами можем помочь себе справиться с негативными переживаниями. Забота о своём ментальном здоровье – это в наших силах!



*Ментальное здоровье – это состояние гармоничного баланса между разными сферами жизни: работой и отдыхом, профессией и личной жизнью*

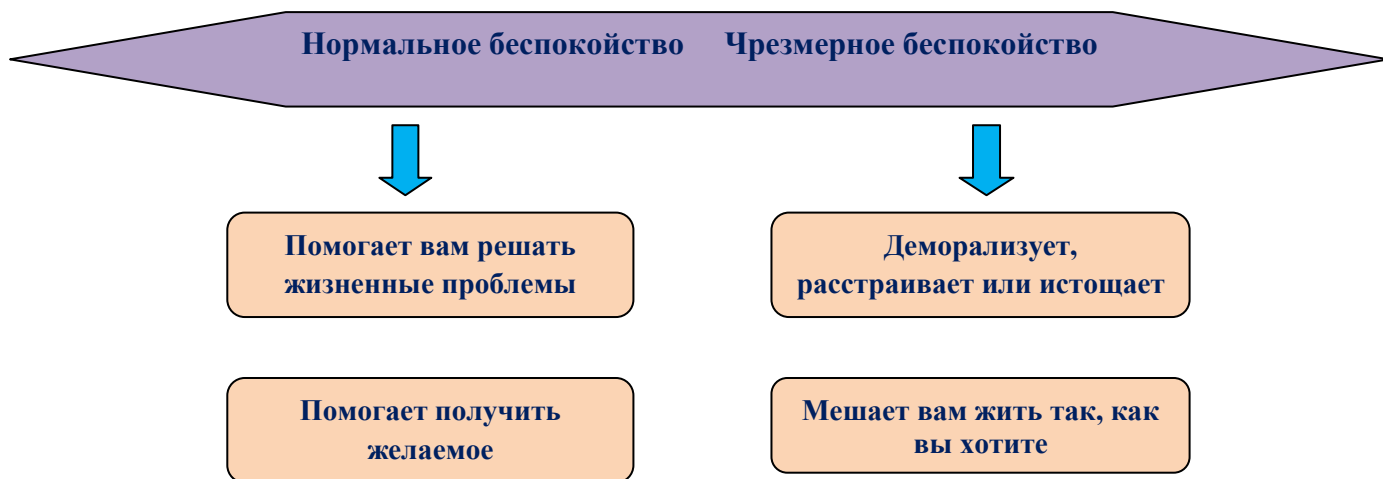
А еще ментальное здоровье связывают с состоянием благополучия, при котором человек может реализовывать свои жизненные задачи, справляться со стрессами, продуктивно работать и учиться.

### **Что же такое беспокойство?**

Беспокойство – это способ думать наперед, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться. Беспокойство может ощущаться, как цепляющиеся одна за другую мысли и образы, которые угрожающе разрастаются в самых невероятных направлениях.

### **Когда беспокойство становится проблемой?**

«Правильного» уровня беспокойства не существует. Беспокойство становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, когда оно деморализует и истощает.



## Что делать?



**Психологическая гигиена – это дозирование негативной информации.**

**Правило №1** – Заглядывайте в новостную ленту один раз в день. Лучше в середине дня.

**Правило №2** – Правило фильтра. Старайтесь объективно оценивать обстановку, анализировать информацию и делать выводы. Сегодня экономисты и политологи соревнуются в степени апокалиптичности своих прогнозов. Часть информации и вовсе фейки. Не

позволяйте негативной информации заразить вас паническими настроениями. Это путь к саморазрушению!

**Поддерживайте жизненный баланс.** Психологи считают, что благополучие



достигается путем поддержания баланса между занятиями, которые приносят **чувства удовольствия, достижения и близости.**

1. **П**ланируйте на каждый день занятия, которые приятны и радуют вас. Например, чтение хорошей книги, просмотр доброго фильма, пение любимых песен, или любимая еда.

2. **М**ы хорошо себя чувствуем, когда чего-

то достигаем и реализуем свои планы, поэтому полезно каждый день делать что-то, что дает вам ощущение достижения. Например, работа по дому, украшение интерьера, садоводство, рабочие задачи, приготовление блюда по новому рецепту, регулярная гимнастика или «администрирование быта» вроде оплаты счетов.

**3. Люди** – социальные животные, поэтому нам жизненно необходима близость и контакт с людьми. В нынешнем кризисе многие из нас не находя понимания, дистанцируются от других людей. Даже в одной семье, между самыми близкими может возникнуть стена непонимания. Предлагаю запрет на споры и доказательства своей правоты дома. Предлагаю любыми способами поддерживать и сохранять контакты и связи, чтобы не остаться в одиночестве.

Может быть, с помощью социальных сетей, телефона и видеозвонков у вас получится заниматься чем-то совместно с другими людьми, например, читать книгу или организовать киноклуб с просмотром и обсуждением увиденного?

*Нехватка удовольствия, чувства достижения и близости может влиять на ощущение благополучия.*

**Ответственность.** Задача взрослых, даже если случается что-то плохое, – сохранять лицо, держать удар не показывая детям, что ситуация неконтролируема. Чтобы дети нормально развивались им важно чувствовать себя в безопасности. Сейчас таким *островком спокойствия и адекватности должны стать мы сами*: для себя и близких, которые нуждаются в поддержке.

**Семья** – это самое дорогое государство для женщины! В пространстве семьи мы можем на что-то влиять, что-либо изменять. Трудные времена закончатся, а наши близкие останутся с нами. Мы нужны нашим близким (особенно детям) в спокойном и стабильном состоянии. Направьте энергию, которую вы тратите на тревогу и беспокойство, на домашние дела, заботу и внимание к близким.

**Ж**изнь идёт дальше. На некоторые процессы мы повлиять не можем. Но для тех сфер, где можем что-то изменить, нужно делать всё возможное. В первую очередь это касается нашей личной жизни. *Станьте гарантом спокойствия для своей семьи и друзей, для своих коллег, для самих себя.* И тогда поймёте, что можете со всем справиться и всё пережить!

Время сейчас действительно непростое, и самое важное – это внутреннее спокойствие и умение адекватно оценить ситуацию.

Как минимум, кроме событий в мире, по-прежнему существуют и житейские дела, которые никто не отменял: семья и работа. Если окружающий мир не в силах создать стабильность, нужно обеспечить её внутри себя.

Предлагаю вам, коллеги, варианты конкретных действий для преодоления тревоги и беспокойства.

**Список полезных занятий, которые помогут снизить тревогу и настроить психику на исцеление**

Творчество	Распорядок дня	Забота о себе	Психика
			
<p>Нарисуйте картину. Сделайте серию фотоснимков и создайте альбом или папку со своими фотографиями. Поделитесь своим творческим продуктом с друзьями. Очень хорошо расслабляет лепка или вышивка</p>	<p>Планируйте дела на день. Расставляйте приоритеты. Освойте «Матрицу Эйзенхауэра» для эффективного планирования. Не ставьте задачу – объять необъятное. Без фанатизма!</p>	<p>Запишитесь на массаж. Купите косметические маски для волос и для лица. Высыпайтесь. Для того чтобы хорошо уснуть, выключайте телефон, телевизор и компьютер за час до сна. Принимайте витамины. Пейте травяной чай.</p>	<p>Мечтайте. Медитируйте. Займитесь йогой. Размышляйте. Планируйте будущее. Не позволяйте ничему отнять у вас надежду и веру!</p>
Движение	Эмоции	Доброта	Освоение нового
			
<p>Выходите на прогулки. Ходьба пешком отлично заряжает и бодрит! Если возможно, то выходите на пробежку. Плавайте. Покатайтесь на велосипеде. Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику под музыку.</p>	<p>Смейтесь. Плачьте. Грустите. Злитесь. Кричите. Пойте...</p> <p><b>Важно!</b> Все эмоции, которые вы испытываете нормальны! Не запрещайте себе чувствовать!</p>	<p>Сделайте кому-нибудь подарок, окажите услугу. Проявите доброту к животным. Будда говорит так: «В мире очень много зла. Умножайте добро! Найдите в себе доброту и не давайте ей угаснуть». Скажите спасибо тому, кому вы благодарны.</p>	<p>Узнавайте что-то новое каждую неделю. Посмотрите мастер-класс, учебное видео. Один из способов продления молодости мозга – освоение одного нового навыка каждый год жизни.</p>
Общение	Чтение	Приятного просмотра!	Природа
			
<p>Общайтесь с друзьями. Присоединитесь к новой группе. Возобновите общение со старым приятелем, одноклассниками. Не спешите разорвать контакт с теми, кто не разделяет вашу точку зрения. Все могут ошибаться, и только время позволит нам узнать, кто был прав.</p>	<p>Почитайте любимую книгу. Почитайте новую книгу. Купите журнал. Почитайте любимый сайт. Откройте для себя новый сайт. Полезно читать биографии выдающихся людей. В них часто можно найти источник силы или ответ на важный вопрос.</p>	<p>Смотрите фильмы, сериалы. Смотрите любимые фильмы и открывайте новые. Очень полезны полнометражные мультфильмы. В них, в отличие от фильмов нет жестокости и безнадежности. В них добро побеждает зло, умный побеждает дурака, а справедливость всегда торжествует.</p>	<p>Посадите растение. Купите цветы. Выберите на природу. Посидите на солнышке. Сходите в парк, покормите белок. Поездка на Байкал даже на несколько часов даст энергию надолго.</p>