

Выпуск 1
19.11.2020

Психологические рекомендации, которые полезны в бытовой жизни

Как покончить с рутинной?

Особенно полезно во время хандры и усталости. Начните день с решения, чем вы себя сегодня порадуете. Например, любимым хобби после учебы, или заменой путь в школу с метро на такси, или походом в кино. Сместив цель дня в позитивную сторону, вы и все свои действие подсознательно выстроите таким образом.

Источник: @psyassociation

Авторы: Полум А.А.; Шабанова И.М.
@gmail:
psychologist15school@gmail.com



Как обрести поддержку?

А здесь наоборот. В конце дня оценивайте свои маленькие победы. Составьте список завершенных дел, дайте себе право иметь бонусы. Иногда стоит понимать, что главное - это поддержать самого себя. А для этого нужно понимание своих успехов и свершений.

Как справиться с негативными мыслями?

Аккуратней с телевизором!

И не только с ним. По статистике, хуже спят те, кто в курсе всех ужасов, что творятся в мире. Так что сократите просмотр или прочтение новостей и займитесь наконец своей жизнью.

Делу время.

Уделите негативным мыслям не более 10 минут в день. Правда, есть одно НО: следом за каждой грустной нотой в голове давайте себе ответ, где искать выход. Со временем ваше подсознание, сравнив два состояния, вытеснит



потребность в «отрицательных десятиминутках».

Самый лучший друг.

Три шага для дружбы с собой:

Во-первых, не сдерживайте себя. Хочется бить посуду, плакать или кричать? Дайте себе слабину: пару минут и всё пройдёт. А весь дальнейший день будет в норме.

Во-вторых, отслеживайте. Теперь вам будет необходимо понять, что конкретно и в какой момент провоцирует ваш негатив. Так вы сможете понять причину своих мыслей.

И в-третьих, говорите себе то, что бы вам в такой ситуации сказал лучший друг. Лезет в голову непонятно что? Окей! «Своих в беде не бросаем» - вспомните о своих положительных сторонах и скажите себе об этом.

Планы на день.

Звучит просто. Начинайте день с составления плана на день. Поставьте себе норму выполнения задач. Например, завершить 8 из 10 — порадовать себя десертом или новой вещью. Поверьте, загруженный (в хорошем смысле этого слова) день не оставит места негативу.

Спорт.

Утренняя зарядка. Двадцатиминутная прогулка после обеда вокруг места учебы. Вечерняя пробежка. Давно доказано — физические упражнения поднимают уровень гормонов, отвечают за ваше хорошее настроение.



Как снизить тревожность?

Тревога - это следствие реакции нашей психики на происходящее вокруг. Поэтому первый и главный шаг - найти причину такого переживания. Это значит понять, над чем нужно работать. И если тревожность не покидает на протяжении слишком длительного времени - это повод для обращения к специалисту.

Её появление может быть связано со стрессом, переутомлением, ежедневной рутинной. Поэтому психологи советуют:

□

Переводите внимание на тело.

К примеру, во время занятия спортом фокус сознания переводится на состояние тела, что может заметно облегчить симптомы тревожности.



□ **Сократите количество оповещений.**

Одним из факторов, добавляющим тревоги, может быть частое использование гаджетов. Но наша психика не рассчитана на общение 24/7, научитесь давать себе «тишину».

□ **Дыхание.**

Глубокие вдох и выдох на 4 счета в течение двух минут нормализуют внутренний ритм и пульс, снизив градус переживания.

□ **И снова о понимании себя:** письменно фиксируйте свои переживания. Так вы сможете отследить свой путь от нормального состояния к тревоге и лучше понять себя.

□ **Отдыхайте.**

Тревога может быть следствием перегруза сознания информацией. Кому-то пойдёт на пользу прогулка по парку, кому-то прослушивание музыки, а кому-то погружение в творчество или хобби.

Критерии психологического здоровья.

Они были сформулированы американским психологом и когнитивным терапевтом **Альбертом Эллисом**. А сколько вы насчитаете у себя?

- 1. Соблюдение собственных интересов.** Речь идёт не об эгоизме, но об адекватном разграничении важности своего и стороннего.
- 2. Социальный интерес.** Умение и готовность наблюдения за поведением других и ненарушение их личных границ и норм.



- 3. Самоуправление.** То есть готовность нести личную ответственность за собственную деятельность в системе взаимоотношения с людьми.
- 4. Высокая толерантность к фрустрации.** Если простыми словами: психически здоровый человек позволяет ошибаться и себе и другим.
- 5. Гибкость.** То есть преимущественно открытое отношение к обсуждению проблем, компромиссам и адекватным решениям.
- 6. Принятие неопределенности.** Порядок - это отлично. Но важно понимать, что миру он свойственен не всегда, так же, как определенность, закономерность и логичность.

7. Приверженность творческим занятиям. И речь идёт не только о музыке или изобразительном искусстве. Способность с интересом принять любимое дело, добавить в него краски и личный подход - вот черта психологически здорового



человека.

8. Научное мышление. Быть учёным для него совсем не обязательно. А вот стремиться к объективности - полезно.

9. Принятие себя. Да-да: со всеми недостатками и талантами.

10. Рискованность. Оказывается, важна и готовность рискнуть ради достижения собственных целей.

11. Отсроченный гедонизм. Или осознанный отказ от кратковременного удовольствия, если оно повлечёт за собой долговременные неприятности.

12. Антиутопия. Рай на земле невозможен, но это не мешает строить своё индивидуальное счастье и делать счастливыми своих близких.

13. Ответственность за свои эмоциональные расстройства. И снова речь об ответственности, но уже за своё эмоциональное состояние.

И тогда вы будете такими!

ДА ТЫ, КАК
Я ПОГЛЯЖУ,
СЧАСТЛИВ? АГА!

