

Скорая помощь психолога

Как стать счастливым и здоровым: 5 простых шагов

Мы тратим много времени на выполнение работы, на личную жизнь и на общественную деятельность. А что насчёт нашего здоровья? Не настало ли время уделить немного времени своему физическому и душевному состоянию?

Разбираемся со стрессом

Почти каждый человек считает, что знает суть стресса. Но так ли это? Стресс имеет различные формы и объемы. Он бывает острым и хроническим. Может быть социальным, физическим, связанным с метаболизмом и т. д. Большинство используют это слово, не различая причину и следствие. Вот и получается, что, описывая наваливающийся стресс, мы часто говорим: «У меня стрессовая работа». Или, сталкиваясь с проблемами, жалуемся: «Я испытываю такой стресс. Просто ничего не соображаю». Даже ученые не всегда проводят четкую грань между стрессом как состоянием и психологической реакцией на него.

Стресс — настолько расплывчатый термин отчасти по той причине, что ощущение его нагрузки у человека принимает самые разные формы: от чувства легкого напряжения до полной подавленности.

Физические упражнения, рисование, чтение и другие увлечения помогают бороться с эмоциональными и телесными проявлениями этой проблемы. Самое главное — найти то, что подходит именно вам. Как только вы начинаете заниматься каким-либо хобби, все проблемы и невзгоды уходят на второй план.

Расставьте приоритеты

Слишком много возможностей, развлечений, отвлечений жаждут наших внимания, энергии и времени. И стоит говорить «да» только тем идеям и целям, которые действительно вас зажигают.

Помните, «если не очевидно, что это „да“, то значит, это „нет“». Эта мантра хороша и при принятии решений, и при определении приоритетов. Если есть задача, отнимающая много времени, но польза которой вызывает сомнения, то лучше от неё отказаться.

Попрощайтесь с вредными привычками

Лучший способ разобраться с вредными привычками — найти подходящий вам вид спорта.

Исследование 2004 года в Лондоне показало, что даже 10 минут физических упражнений могут снять острое желание алкоголя. Ученые разделили 40 пациентов госпиталя, которые только что прошли детоксикацию, на две группы: одна занималась на велотренажере с умеренной нагрузкой, вторая — с легкой. На следующий день группы поменялись заданиями, и выяснилось, что у первой группы стремление к алкоголю существенно снизилось.

Курильщикам могут принести пользу всего пять минут интенсивных упражнений. Среди веществ, вызывающих пристрастие, никотин стоит особняком. Дело в том, что он одновременно и релаксант, и стимулятор. Упражнения хорошо борются с курением, поскольку в дополнение к плавному повышению уровня дофамина снижают тревогу, напряжение и стрессы, то есть физические раздражения, которые так часто присутствуют у людей, пытающихся бросить курить. Двигательная активность может сбить жажду закурить примерно на 50 минут, удвоив, а то и утроив интервал до следующей сигареты.

Прекратите отвлекаться

Электронная почта может быть очень удобным инструментом, а может быть хронофагом — пожирателем времени. По некоторым оценкам, современные офисные

работники в среднем тратят на почту 30–35% своего рабочего времени. То же самое относится к социальным сетям и мессенджерам.

Рекомендуем вам отключить все уведомления на телефоне, в почте на компьютере, на планшете и других устройствах. Вы должны сами решать, когда вам проверять новые сообщения в тех или иных мессенджерах и средствах связи, а не дергаться из-за каждого нового сообщения. Помните, что нам нужно до 15–20 минут, чтобы снова погрузиться в контекст задачи, над которой мы работали, после отвлечения.

Сфокусируйтесь на целях

Представьте себе, что вы решили (например, 31 декабря) наконец-то прийти в форму. Заряженные решимостью и энтузиазмом, вы идете в спортзал и берете на себя обязательство три раза в неделю заниматься с гантелями и совершать пробежки. Одержимые тем же духом, вы выработываете для себя диету, снижая в два раза ее калорийность и полностью исключив все сахара и простые углеводы. И наконец, вы решаете раньше ложиться спать и раньше вставать.

Через десять дней вы видите, что этой диеты придерживаться просто невозможно, в зал вы можете попасть только два раза в неделю, а спать вы ложитесь далеко за полночь. Что же случилось? Ответ: вы взяли на себя слишком много и хотите сделать это слишком быстро. Ваши воля и дисциплина не справляются с таким потоком требований, ваши способности саморегуляции истощены. Результат: вы не только не справились с выполнением своего плана, но и укрепили веру в то, что с привычками бороться невозможно.

Вместо того, чтобы сразу погружаться в процесс с головой, пытаясь изменить всю свою жизнь, попробуйте создавать ритуалы постепенно, фокусируясь на одном существенном изменении в каждый отрезок времени и ставя перед собой достижимые цели на каждом этапе. Если ваша работа сидячая и вы решили начать занятия физкультурой, вам не надо начинать с 5-километровых пробежек шесть раз в неделю. Ваши шансы на успех будут значительно выше, если ваш план будет конкретным и точно настроенным на ваши возможности. Например, если вы начнете с пеших прогулок длительностью 15 минут три раза в неделю и каждую неделю будете увеличивать это время.

Конечно, развитие и изменения не произойдут до тех пор, пока вы не выйдете за пределы своих зон комфорта, но слишком большая нагрузка скорее приведет к тому, что вы просто сдадитесь раньше времени. Намного лучше добиваться небольших успехов на каждом этапе процесса изменений. Выработываемая таким образом уверенность послужит вам дополнительным топливом для преследования следующих целей.