**ЯК ПОКРАЩИТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я**



Пандемія, війна, нестабільність та невпевненість у завтрашньому дні. У складні періоди нам особливо важливо всіма засобами підтримувати своє психічне здоров'я.

Ось кілька простих та доступних нам способів, ефективність яких підтверджується експертами та науковими дослідженнями.

**Вигадуйте собі невеликі випробування.**

Це можуть бути спортивні досягнення або прогрес у вивченні іноземної мови. Якщо ми щодня ставимо собі завдання і виконуємо їх — ми зміцнюємо нашу психіку, роблячи її стійкішою і сильнішою.

*Дослідження показують, що досвід подолання невеликих випробувань, які ми створюємо собі самі, допомагає справлятися із серйозними викликами, які кидатиме нам життя. Ці маленькі досягнення цілком здатні надавати нам впевненості та віри у свої сили.***Намагайтеся не сидіти довго на одному місці.**

Здавалося б, що жахливого в тому, що ми весь день проводимо перед екраном? Проте нещодавні дослідження ще раз підтверджують, що сидячий спосіб життя може бути шкідливим для психічного здоров'я.

*Зазвичай лікарі рекомендують щонайменше 30 хвилин фізичної активності на день. Але цього може бути недостатньо, якщо ми проводимо у сидячому положенні більше ніж 8 годин на день. Такий спосіб життя може провокувати підвищений стрес, депресивні симптоми та психологічне неблагополуччя.***Гуляйте на свіжому повітрі.**

Прогулянки заспокоюють та утихомирюють. Німецькі вчені з'ясували, що в районах із великою кількістю зелених насаджень жителі в середньому вживали менше антидепресивних засобів.

**Частіше згадуйте про свої успіхи.**

Нам легше вдається справлятися з негативними переживаннями, якщо ми зараз намагаємося згадати минулі успіхи і досягнення. При цьому просто приємні спогади, не пов'язані з досягненнями, не такі ефективні.

*Коли життя кидає нам виклик, дуже важливо вірити в можливість його подолати. Тому намагайтеся собі регулярно нагадувати про минулі перемоги.***Не забувайте дзвонити друзям.**

У недавніх дослідженнях було доведено, що в жінок, які переживають життєві труднощі, розмови з подругами знижували рівень кортизолу — гормону стресу.

**ЯК ПЕРЕМОГТИ РУТИНУ**



Жити згідно з чітко спланованим розкладом, з одного боку — досить раціональне та зрозуміле рішення.

Проте є й зворотний бік медалі.
Суворий розпорядок дня позбавляє людину можливості заводити нові цікаві знайомства, подорожувати, відкриватися новим знанням та захопленням.
У вас може з'явитися відчуття, що ви проживаєте один і той же день по колу.
Проте рутину можна перемогти. Для цього достатньо дотримуватися таких рекомендацій:

**Скоротіть дратівливі тригери.**

Боротьбу з рутиною необхідно розпочати з виявлення подразників. Для цього вам необхідно зрозуміти, які і коли у вас виникають емоції протягом дня.

*Наприклад, вранці ви відчуваєте гнів, коли стоїте у заторі по дорозі на роботу, але приїжджаючи в офіс, ви відчуваєте масу позитивних емоцій від спілкування з колегами за чашкою кави.*Випишіть всі дратівливі ситуації, навіть найменші та незначні. Потім виберіть найнеприємніше пункти зі списку і постарайтеся замінити їх.

*Наприклад, можна вибрати новий маршрут на роботу, щоб не стояти у заторі й менше нервувати.***Опишіть ідеальний день.**

Постарайтеся дотримуватися прописаного хоча б частково. Не забувайте включити в опис цього дня маленькі радості та приємні дрібниці, які зможуть зробити ваше життя кращим.
 **Супроводжуйте невеликі перемоги невеликими нагородами.**

Згадайте про позитивне підкріплення. Навіть у разі простих дій важлива нагорода. Однак не варто намагатися цілитися у щось недосяжне. Придумайте реалістичну мету. Як тільки досягнете її, порадуйте себе чимось.

 **Почніть розвиватися.**

До самовдосконалення можна віднести заняття спортом, вивчення іноземних мов, читання книг, відвідування різних курсів, оволодіння новою професією і таке інше. Чим більше в людини захоплень, тим різноманітніше її життя.

 **Використовуйте принцип «зроби хоч щось».**

Виконання навіть не складних, простих дій дає нам мотивацію продовжувати проводити час продуктивно.

[​​](https://telegra.ph/file/4950fe6aca5c120d29351.png)**ЯК МОТИВУВАТИ СЕБЕ**

Людина так влаштована, що не може працювати постійно в одному режимі.
Періодично відбувається занепад сил, опускаються руки і зовсім не хочеться нічого робити.
У цей момент важливо себе підбадьорити і мотивувати, щоб повернутися у стрій.
Про те, як це зробити правильно та ефективно, читайте далі.

**Згадайте про свої сильні якості та сторони.**

*Сумнів у собі та своїх можливостях — часта причина втрати сил і небажання щось робити.*Нагадуйте собі про свої досягнення та переваги. Похваліть себе за навички, які у вас добре розвинені, та почніть діяти.
 Займіться тим, що вам подобається.

 Коли мотивація на нулі — складно просто встати і приступити до виконання трудомісткої роботи, тому, щоб запустити когнітивні процеси, почніть з розминки. Саме такою розминкою може стати виконання справ, які приносять вам задоволення.

*Ці дії покращать настрій і допоможуть повернути натхнення, в результаті у вас з'явиться більше сил на виконання робочих завдань.***Святкуйте дуже маленькі перемоги.**

 Це допоможе створити позитивні навички. Не обов'язково щоразу купувати торт. Достатньо просто відзначити, що трапилося щось хороше.

**Зосередьтеся на вирішенні проблеми.**

 Тут важлива концентрація не на самій проблемі, а саме на її вирішенні. Продумайте усі можливі варіанти.

**Слідкуйте за своїм здоров'ям.**
 *Погане самопочуття сильно відволікає від роботи та знижує рівень продуктивності.* Займайтеся танцями, спортом, бувайте на свіжому повітрі.
 Робіть те, що любите та чим можна заробляти.

Успіх у будь-якій справі ґрунтується на поєднанні пристрасті та досвіду. Але будьте обережні. Переконайтеся, що зможете заробляти на результатах цієї діяльності.

Далеко не все, що нам подобається, може приносити реальний дохід, що рано чи пізно призведе до вигоряння.
