

### 16. Делайте что-то бескорыстно

Люди, регулярно участвующие в волонтерских инициативах, чувствуют себя лучше, чем те, кто такого не практикует. Какие-то добрые мелочи мы все можем делать почти каждый день. Значит, можно пробовать и ловить положительный эффект!

### 17. Спите днем по полчаса

Исследования последних лет показывают, что короткий дневной сон (30–50 минут) улучшает самочувствие и настроение большинства людей. Учитывая то, что многие из читающих эти слова постоянно недосыпают, этот пункт может особенно пригодиться. Делайте это хотя бы иногда, и сами увидите эффект.

### 18. Насыщайте свой ведущий канал восприятия

Если вы визуал – почаще смотрите красивые картинки. Если аудиал – слушайте музыку, которая вам нравится. Если вы кинестетик – трогайте разные текстуры, предметы и поверхности. Можно вдыхать приятные ароматы, пробовать приятные вкусы. Можно пойти еще дальше: например, если вы любите порядок, то вам наверняка понравится что-то сортировать и планировать, а если перфекционист, то ваш взор порадует что-то идеальное. Почему бы не дать себе это просто для удовольствия?

### 19. Сообщайте миру о том, что с вами происходит

Ведите дневник. Пишите в соцсети. Рисуйте. Фотографируйте. Ходите к психотерапевту. Общайтесь с друзьями и рассказывайте им о своей жизни. Перенос переживаний наружу – очищающая и освобождающая практика. Это поможет уменьшить тревогу, почувствовать себя услышанным и понятым, снизить внутреннее давление.

### 20. Бывайте на свету

Я не имею в виду прямые солнечные лучи – все-таки они не так уж полезны, а многим бывать на солнце и вовсе нельзя. Но наш организм должен получать достаточно света, это критически важно для нормального суточного ритма, для глаз да и для обмена веществ в целом. Так что старайтесь специально выходить на улицу в ясный день – можно при этом оставаться в тени или надевать плотную одежду, чтобы защититься от слишком интенсивного воздействия прямых лучей.

### 21. Смотрите старые фотографии

Исследования показывают, что просмотр фотоархивов снижает стресс, настраивает на лирическую волну и умиротворяет. Необязательно начинать с нецветных снимков периода вашего детства (хотя можно и с них). Достаточно залезть в папку с фото на компьютере или телефоне и пролистать назад на несколько месяцев/лет, выбирая приятные моменты. Вы наверняка переживете множество давно забытых эмоций!

### 22. Меняйте обстановку

### 23. Слушайте грустную музыку

Исследования показывают, что именно медленные и медитативные лирические композиции (вроде эмбента) умиротворяют и помогают получить доступ к эмоциям, что очень важно для психического здоровья. Быстрые же мелодии могут приводить к лишнему тону.

### 24. Снижайте стресс

Жизнь современного человека, кажется, вся состоит из перегрузок и волнений. Психика не может не реагировать на такое. Если стресс – ваше привычное состояние, это плохо сказывается на здоровье. Поэтому используйте любые проверенные способы, чтобы уменьшить негативное влияние стресса: раскраски, медитация, водные процедуры, секс, массаж, ароматерапия и многое другое из своего личного арсенала анти-стрессоров.

### 25. Смейтесь

Смех расслабляет, снижает стресс, сжигает калории (да-да!), приводит в тонус диафрагму и мышцы живота, улучшает социальные навыки, делает лицо мягче и светлее и вроде как даже стимулирует иммунную систему. Смех, в конце концов, помогает посмотреть на свою жизнь с другой стороны. Если внутренних поводов для смеха не так уж много, то есть внешние: комедии, смешные картинки и истории, ток-шоу, стендап и многое другое.

### 26. Плачьте

Слёзы не только снимают излишнее напряжение, но и являются в какой-то степени природным болеутоляющим средством. Поэтому периодически плакать полезно – неважно, есть собственный повод или же его нет. Например, можно поплакать над трогательной историей или фильмом. Если же у вас давние трудности со слезами, если вы человек-камень, то тем более можно помочь себе, наконец, расслабиться.

### 27. Балуйте себя

Здесь можно написать отдельную статью. Если вкратце, то своим клиентам я обычно рекомендую составить полный список того, что приносит им радость и дает силы, и ввести часть этого списка в обязательную ежедневную и еженедельную рутину. Вы этого заслуживаете! В списке могут быть: еда, запахи, покупки, путешествия, приятные ощущения и т. д. и т. п. Составьте свой список прямо сейчас, смелее!

### 28. Вознаграждайте себя и компенсируйте себе перерасход сил

Если из сосуда всё время что-то брать, рано или поздно он опустеет. То же самое правило работает и для количества энергии. Наполняйте свой сосуд заново, делайте это регулярно и с запасом, особенно если сил пришлось потратить больше, чем планировали. Можно придумать для себя маленькие вознаграждения, или чередовать эмоционально-физические затраты с периодами безделья, или обратиться к списку из предыдущего пункта. Вы – очень важный и ценный для себя человек, не забывайте!

# В ПОИСКАХ РАДОСТИ



28 советов, как стать  
эффективнее, лучше, сильнее



Учреждение «Территориальный центр  
социального обслуживания населения  
Добрушского района»

Телефон: 802333 5-86-63

## 1. Выбирайте то, что делает вас счастливыми

Чем больше приятных переживаний у вас в жизни происходит, тем лучше будет общее состояние. Поэтому важно, чтобы в вашей еженедельной рутине было достаточно поводов для удовольствия – они, как золотой запас, повышают устойчивость к стрессу и жизненным перипетиям. Конкретный список «счастливых моментов» у каждого свой. Важно не забывать каждый день делать эти маленькие выборы – в семье, работе, хобби и во всем остальном.

## 2. Слушайте сигналы психики

Человеческий организм – уникальная самовосстанавливающаяся система. У нее есть множество «датчиков», регистрирующих нежелательные воздействия, и множество способов подать тревожный сигнал о том, что нужно что-то изменить. Жаль только, мы редко эти сигналы слышим – у нас, как правило, более важные цели и задачи. Так что этот пункт – о внимательности к себе и об intuitions. Организм умный, он много-много раз в день пытается нас уберечь и что-то нам сохранить.

## 3. Бывайте в одиночестве

Нет, эта рекомендация не только для интровертов. Доказано, что большинство людей чувствуют себя лучше после 20–30 минут одиночества. Особенно это касается замужних женщин и матерей, чья жизнь протекает довольно бурно из-за специфики психической нагрузки и других факторов. Важно давать себе возможность немного помолчать и побыть одной, просто отдыхая.

## 4. Бывайте с людьми

Когда плохо, нужно идти к людям, потому что люди хорошо вытягивают. Но идти к людям можно не только, когда плохо, но и когда хорошо и когда кое-как. Быть с кем-то рядом, проживать что-то вместе – уникальная исцеляющая практика. Вовсе не обязательно, чтобы люди были очень близкими (хотя кому-то это может быть важно). Достаточно, чтобы они были готовы идти вам навстречу.

## 5. Обнимайтесь и касайтесь других

Тактильные контакты – один из наших первых способов коммуникации с миром и наше «секретное оружие». Исследования советуют нам предлагать и принимать от 5 до 10 прикосновений и объятий в день, чтобы чувствовать себя хорошо. Конечно, эти правила работают не для всех, а только для тех, кому прикосновения комфортны сами по себе. Прикосновения и объятия снижают тревогу и стресс через стимуляцию выработки окситоцина, улучшают работу сердца, помогают обрабатывать эмоциональные сигналы, выравнивают климат в отношениях и многое другое. Присоединяйтесь к этой магии!

## 6. Посвящайте время природе

Эту тривиальную рекомендацию дают многие, она уже всем надоела, поэтому я хочу немного ее прояснить и осветить под новым углом. Доказано, что наблюдение движущихся природных объектов (кроны деревьев на ветру, облака и т. д.) вводит человека в неглубокий транс, который полезен для всех поддерживающих систем организма. Кроме того, известен положительный эффект от возни с землей, поэтому люди, у которых есть домашние растения или садик, менее подвержены стрессам. Чистый воздух, новые впечатления и отдых для глаз – тоже полезные «приобретения» от вылазок на природу.

## 7. Избегайте активности, основанной на негативе

Оказывается, люди, постоянно издевающиеся и смеющиеся над другими, вовсе не чувствуют себя после этого лучше. Да и глобально, как ни странно, часто оценивают себя как несчастных. Думаю, причинно-следственная связь тут такая: потребность в сарказме и унижении других возникает на какой-то неблагоприятной личной базе. Может, это сложная ситуация или тяжелый период в жизни, может, устройство характера, может, еще что-то – но насмешки, судя по всему, не приносят их авторам облегчения. Поэтому, если у вас обнаруживается такая потребность, препятствуйте ей.

## 8. Практикуйте благодарность

Благодарность – чувство, подобное целительному эликсиру. Когда мы начинаем замечать то светлое, что происходит вокруг, жизнь расцветает яркими красками. Исследования показывают, что регулярное осмысление и выражение благодарности (кому угодно, хоть своему коту или хорошей погоде) улучшает самочувствие и настроение.

## 9. Уменьшайте количество стимуляторов

Наше поколение перестимулировано. Темп жизни такой, что кажется, без «костылей» вроде алкоголя, кофе, энергетиков и высококалорийной еды просто не обойтись. На самом деле обойтись можно и нужно, потому что эффект почти всех этих стимуляторов заключается в шоковой встряске, которую они дают организму, а в долгосрочной перспективе это вредно. Попробуйте изменить моменты, в которые вы привычно подстёгиваете себя чем-нибудь. Вдруг вам бы это запретил врач? Наверняка справились бы своими силами. Так может, не стоит ждать врача?

## 10. Уменьшайте количество информации

Современный человек каждый день имеет дело с таким количеством информации, уведомлений и мелькающих сигналов, которое его предок не успел бы переварить за всю жизнь. Наш мозг постоянно «передаёт», нужно давать ему передышку! Например, не увеличивать количество информации постоянно, не использовать соцсети в качестве средства расслабления и отдыха, устраивать себе «информационный детокс».

## 11. Делайте физические упражнения

Еще одна навязная в зубах рекомендация. Когда вы занимаетесь спортом, в вашем теле не только происходит много всего хорошего на физическом уровне, но и вырабатываются вещества, влияющие на настроение. Например, эндорфины – великая вещь! Припадайте к этому источнику удовольствия хотя бы иногда. Если жизнь не позволяет заниматься всерьез, то танцуйте под музыку по два-три трека в день, это гораздо лучше, чем полное отсутствие физической активности.

## 12. Позволяйте себе чувствовать

Контролировать и подавлять эмоции довольно удобно, этим способом – сознательно или нет – пользуются многие. Кроме того, наша культура и менталитет являются запретительными по отношению к многим «нежелательным» чувствам, что усугубляет ситуацию. Но для психического здоровья, увы, всё это откровенно вредно. Поэтому я всем рекламирую идею изучать свои чувства и пользоваться ими – по крайней мере, это будет профилактикой психосоматических симптомов, а может, и еще что-то приятное найдется.

## 13. Общайтесь с животными

Давно не секрет, что владельцы животных чаще чувствуют себя счастливыми, чем люди, живущие без них. Животные улучшают течение болезней сердца и сосудов, уменьшают головные боли, хорошо влияют на ПМС и другие состояния. Конечно, это в чем-то субъективно, но зачем нам объективность в таком деле, как самоощущение? Даже если у вас нет пушистого (или лысого, или чешуйчатого), пообщаться с животными можно много где. Зоопарки, парки, животные знакомых, фермы, конюшни, питомники и т. д.

## 14. Пробуйте новое

Необязательно загружать себя новым иностранным языком или покупать незнакомый продукт на пробу (хотя можно и так). Суть этого пункта в том, что новое стимулирует мозговую активность, которая очень важна для психического благополучия. Кроме того, доказано, что маленькие порции новых знаний или опыта, получаемые регулярно, являются профилактикой деменции. Пробуйте новые способы улучшить сон, готовьте новые блюда и т. д.

## 15. Иногда говорите «нет»

На наши границы всё время кто-то давит, и если мы живем стандартной жизнью взрослых людей, то уступать нам тоже приходится немало. Однако пассивное состояние «жертвы обстоятельств» плохо влияет на психику. Подумайте, во всех ли ситуациях необходимо соглашаться или где-то можно отказывать? Пробуйте сэкономить не только психический ресурс, но и время и финансы.