

5 советов психолога, как встретить весну

Накопившаяся усталость, астения и авитаминоз — «наследство», которое завещает зима практически каждому человеку. И иногда, с началом календарной весны, когда вроде бы нет весомых причин для уныния и грусти, вдруг возникает ощущение морального истощения. Случаются нервные срывы, конфликты, возникают моменты неадекватного поведения.

С приходом весны увеличивается продолжительность светового дня, растёт температура воздуха и солнечная активность. Как утверждает статистика, примерно у 30-40% всего взрослого населения России в это время наблюдается обострение хронических заболеваний. И ухудшение психического здоровья — это одна из самых распространённых проблем, причем в этом направлении число случаев данных заболеваний ежегодно увеличивается. Очная психологическая помощь — это лучшее решение проблемы, но не каждый человек решается обратиться за консультацией. В этом случае «телефон доверия» выступает одной из самых эффективных социальных инициатив. Воспользоваться такой психологической помощью и получить консультацию специалиста у нас можно абсолютно бесплатно и не выходя из собственного дома. По телефону 2-76-97. Основная цель бесплатной консультации, которая предоставляется по телефону — это оказание первой психологической помощи.

Весна: 5 советов психолога, как встретить весну

Есть у нас такая особенность: каждый год мы с нетерпением ждём наступления весны. Снег, холод, темнота, серое небо постепенно отступают, и на смену им приходит яркое весеннее солнце, капель, голубое небо, первая зелень и теплые дни. Весна — это символ обновления, наступления нового цикла в жизни, символ возрождения, творчества, надежды.

Чтобы в полной мере встретить долгожданную весну, посмотрите, что интересного и полезного для себя вы можете сделать.

№1. Позаботьтесь о хорошем настроении

Прямо сегодня, а ещё лучше прямо сейчас, улыбнитесь себе в зеркало: и вы заметите, что ваше настроение сразу же улучшится. Даже если, казалось бы, нет никакого повода — просто улыбнитесь себе за то, что вы стараетесь улучшить себе настроение. В течение недели как минимум один раз в день улыбнитесь себе, и один раз в день — кому-нибудь ещё, знакомым или незнакомым людям.

№2. Составьте план личных дел

Подумайте, что бы вам хотелось реализовать из давно задуманного, но никак нет времени? Может быть, посетить какие-то места? Наконец-то разобрать шкаф? Прочитать интересную книгу или пересмотреть старый фильм?

Составьте небольшой список таких дел. Спросите себя: что из этого я могу выполнить этой весной? Когда конкретно я могу это сделать? Что мне для этого нужно, может быть, чего-то не хватает? Как я могу себе об этом напомнить? Дополните список этой информацией и создайте напоминания в телефоне или в вашем дневнике.

№3. Больше общайтесь

В наше время так трудно выбрать время встретиться с хорошей подругой или другом и приятно провести время в компании: мы работаем, учимся, решаем проблемы, и по вечерам вспоминаем о том, что «было бы хорошо увидеться с ...», но, к сожалению, дальше этого дело не продвигается.

оставьте список людей, с которыми вы хотели бы увидеться. Распланируйте ваши встречи так же, как вы планируете переговоры по работе или другие дела и внесите встречи в ваш календарь. Созвонитесь или напишите этим людям и договоритесь о встрече.

№4. Запланируйте удовольствие для себя

Подумайте, что вам хотелось бы изменить в себе в лучшую сторону: может быть, обновить гардероб, пройти курс косметологических процедур или массаж, посетить несколько уроков по рисованию или танцам, посетить психолога, стоматолога или специалиста по питанию?

Подумайте, что из этого вы можете осуществить этой весной. Ставьте реалистичные цели: выберите что-нибудь одно и также внесите в календарь с напоминанием. Если вам требуется что-то дополнительное для выполнения этого дела, также распланируйте, как вы можете это обеспечить.

№5. Позаботьтесь о здоровье

Сон, питание, физические упражнения — это то, что требуется человеку для нормального существования. Достаточное количество часов сна, полноценное питание и некоторое количество физической активности могут уберечь нас от депрессии, апатии, пониженного настроения и других психологических проблем, а также помогают эффективно справляться со стрессами в жизни. Подумайте, что из этого вам можно было бы улучшить: может быть, вы давно не высыпаетесь, или пьёте слишком много кофе или газированных напитков, а может быть, вы уже и не помните, когда последний раз ходили пешком?

Поставьте небольшую, но реалистичную цель, например, каждый день проходить пешком 5 минут. Или: постараться сократить количество чашек кофе в день с 10 до 5. Если вы достигнете цели — похвалите себя, и сделайте маленький подарок (например, подарите себе самому 100 рублей, которые можно потратить на что угодно). Если по каким-то причинам достигнуть цели не получилось — все равно похвалите себя за попытку, ведь вы

старались, а изменяться всегда непросто. В следующий раз обязательно получится!