



ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

Дайджест № 26

Октябрь 2024 г.



Моё ментальное здоровье

Руководство по Внутреннему
Благоустройству

10 октября мир отмечает Всемирный день ментального здоровья. Это прекрасный повод подумать...

Как я забочусь о своем внутреннем состоянии?

Что могу сделать, чтобы благоустроить свой «внутренний мир» и укрепить ментальное здоровье?

**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО «ДОМ»,
ЗА КОТОРЫМ МЫ УХАЖИВАЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

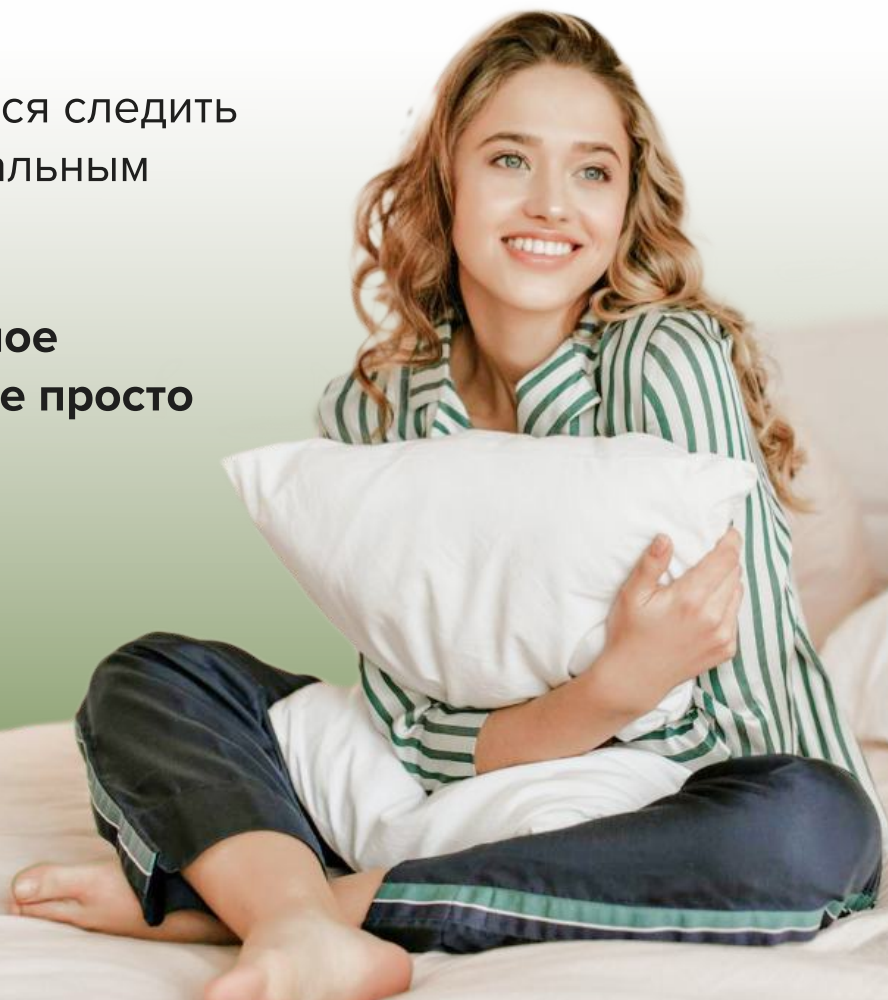


Представьте себе прекрасный дом. В нем тепло и уютно. Он наполнен атмосферой **любви и заботы**. Это место, где каждая деталь продумана. Мягкий свет настольных ламп, удобные кресла с пледами, книжные полки с любимыми томами — все это создаёт ощущение безопасности и спокойствия. Запах свежеспечённого хлеба или ароматного чая, доносящийся из кухни, напоминает о семейных традициях. На полках книжного шкафа — фотографии близких людей, сувениры из путешествий, на холодильнике — детские рисунки. **В атмосфере любви и уюта** этого дома легко расслабиться, набраться сил. В таком доме хочется проводить время, приглашать гостей и создавать **новые счастливые моменты**.

Ментальное состояние можно сравнить с таким домом. Чтобы он оставался вашим **«местом силы»**, нужен постоянный уход и внимание. Это особенно важно осенью. Дни без солнца, дожди, тяжёлое небо — все это навеивает грусть.

Так давайте учиться следить за своим ментальным здоровьем.

Важно! Ментальное здоровье — это не просто «настроение».



Что значит «следить за своим ментальным здоровьем»?

Представьте наш разум как сложный механизм. **Ментальное здоровье — это его правильная настройка.** Оно определяет, как мы.

- Справляемся с повседневными задачами
- Строим отношения
- Адаптируемся к изменениям
- Поддерживаем настроение

Проще говоря, ментальное здоровье — **это умение сохранять «внутренний дом» устойчивым и прочным,** даже когда вокруг бушуют бури.

Что значит быть ментально здоровым?

Ментальное здоровье — это не просто отсутствие стресса или усталости, это ощущение, что тебе «живётся».



Какие основные признаки ментального здоровья?

1. ФУНДАМЕНТ КРЕПОК: СПРАВЛЯТЬСЯ С МЕЛКИМИ ПОТЯСАНИЯМИ

Катя и её злополучный зонтик

Катя вышла из дома, и вдруг пошёл дождь. Она оставила зонтик дома. Раньше Катя бы тут же расстроилась («Все не как у людей!») и испортила себе день. Но не теперь. Она не стала себя корить. Вместо этого она спокойно вернулась домой, взяла зонтик и продолжила свой путь, наслаждаясь прогулкой по осеннему парку.

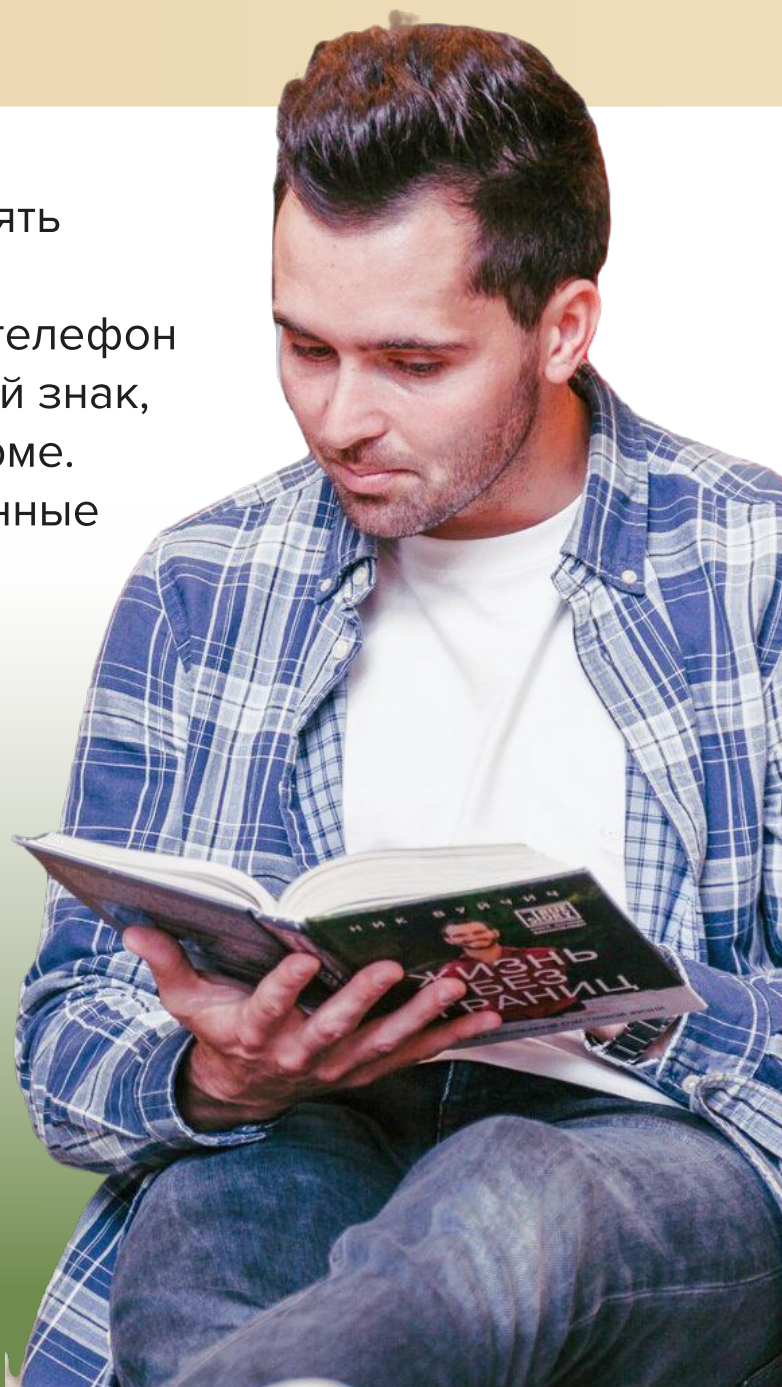
А как вы реагируете на такие «дожди»? Если небольшие неприятности не выбивают вас из колеи, это значит, что у вашего дома прочный фундамент.



Вася и его сломанный телефон

Вася стоял на остановке, когда у него из рук выпал телефон. Вася посмотрел на разбитый экран, вздохнул и сказал себе: «Неприятно, но это поправимо». В прошлом он бы сразу запаниковал, но после корпоративного тренинга всё изменилось. Вася понял, что рвать на себе волосы бессмысленно, только силы потеряешь. Он сел в автобус, открыл книгу и сосредоточился на чтении, оставив решение проблемы на потом.

Если человек способен сохранять спокойствие, когда что-то идёт не по плану (будь то разбитый телефон или забытые ключи), это верный знак, что ментальное здоровье в норме. Как вы реагируете на неожиданные происшествия?



2. ОКНА ЧИСТЫ: НАХОДИТЬ РАДОСТЬ В ПРОСТЫХ МОМЕНТАХ



Паша и его любимый вид из окна

У Паши на работе был трудный день: бесконечные встречи, дедлайны, стресс. Он вернулся домой и сел на подоконник с чашкой чая. Паша просто наблюдал как заходит солнце. Через несколько минут он снова был в своей лучшей форме.

Если ваши «окна» чисты,
то вы способны находить
простые поводы
для радости и быстро
восстанавливать силы.

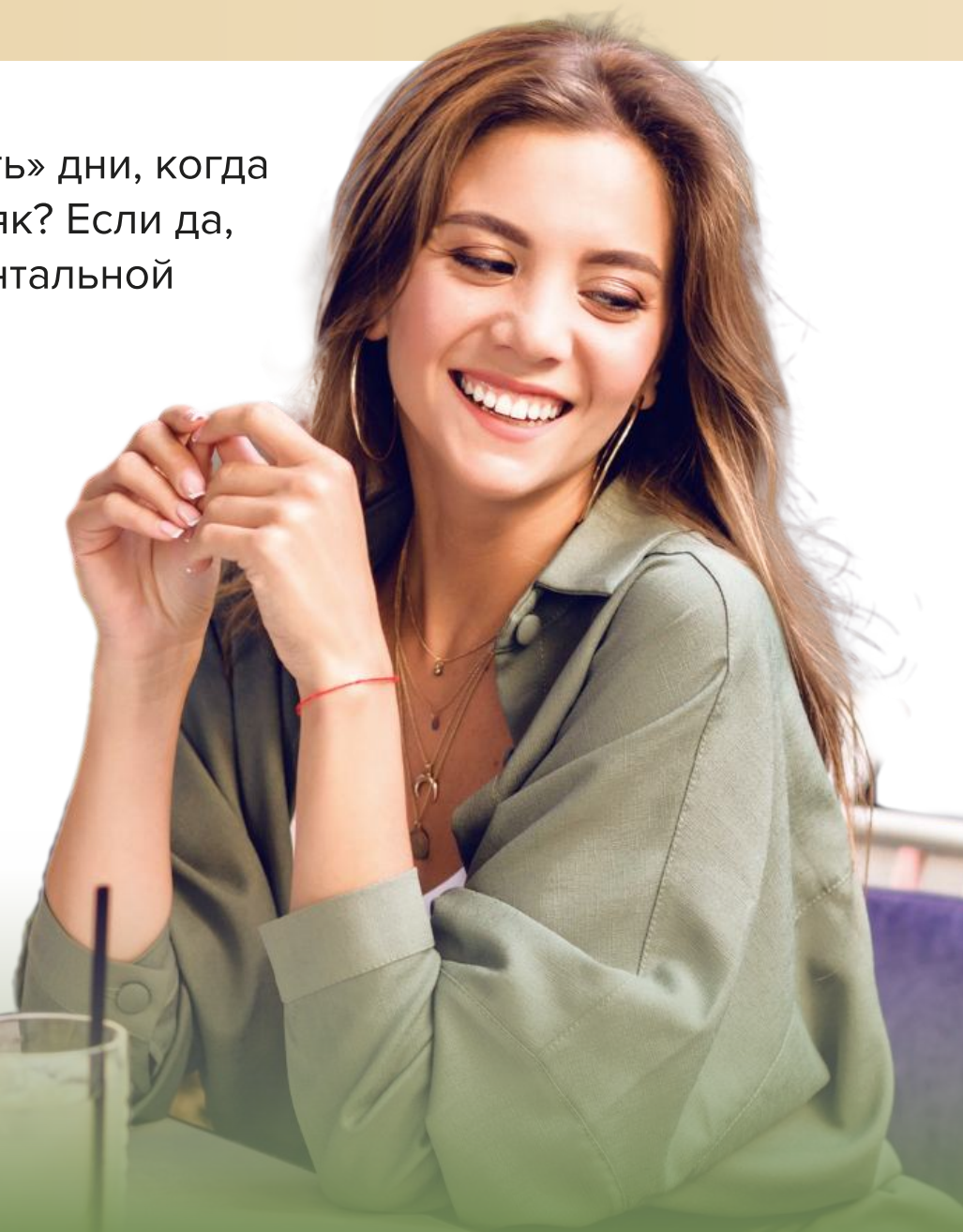




Настя и её завтрак

У Насти день не задался с самого утра: проспала, пропустила важный звонок, а потом на работе сломался принтер. Она могла бы закатить глаза и объявить день «провальным», но вместо этого решила «починить» его. Настя зашла в ближайшую кофейню и заказала кое-что необычное: тост с авокадо и апельсиновый латте. Этот короткий перерыв вернул улыбку и зарядил энергией на оставшуюся часть дня.

Умеете ли вы «чинить» дни, когда все идёт наперекосяк? Если да, то вы в хорошей ментальной форме.



3. СТЕНЫ ПРОЧНЫ: СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ



Игорь и ремонт, который пошёл не по плану

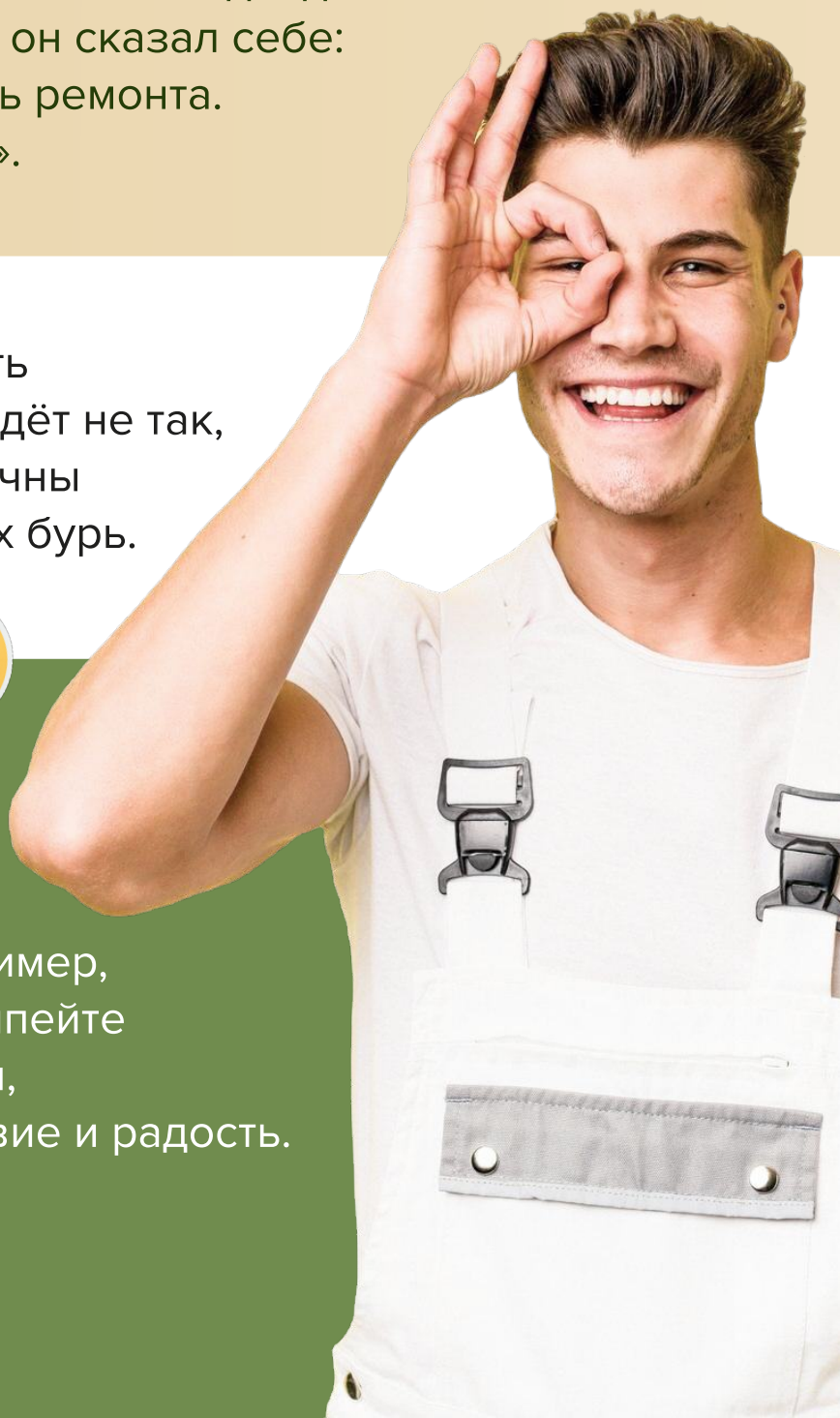
Игорь решил сделать ремонт в своей квартире. В процессе кое-что пошло не так: краска не того цвета, мебель не подошла по размерам. Раньше бы Игорь нервничал и паниковал. Но после дайджеста о ментальном здоровье он сказал себе: «Неожиданности — часть ремонта. Я что-нибудь придумаю».

Если вы способны сохранять спокойствие, когда что-то идёт не так, «стены» вашего «дома» прочны и защищают вас от внешних бурь.



Идея! Тёплый вечер заботы о себе.

Сделайте горячую ванну с эфирными маслами (например, лаванды или эвкалипта), выпейте чай и поразмышляйте о том, что приносит вам спокойствие и радость.



4. КРЫША НЕ ПРОТЕКАЕТ: ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗИ, ДАЖЕ КОГДА ЗАНЯТЫ ПО УШИ

Лена и её «вечера без гаджетов»

Лена очень занята на работе, но у неё есть важное правило: каждый день после 7 вечера она отключает телефон и проводит время с семьёй. Это её способ не дать протечь «крыше» своего дома. Ведь тёплые отношения с близкими — один из самых сильных способов поддержать ментальное здоровье.



Аня и её «20-ти минутки обо всем»

Аня — продакт-менеджер, и у неё очень плотный график. Но каждую среду она звонит подруге. Они обсуждают абсолютно всё — от новых сериалов до самых глубоких философских мыслей. Эти 20 минут каждую неделю — не просто традиция, это поддержка для себя и близкого человека.

Если вы находите время для разговоров по душам, ваша «крыша» надёжно защищает вас. Когда вы это делали в последний раз?



Идея! Традиция осенних писем.

Напишите открытки или письма своим друзьям и близким. Расскажите, за что вы их цените. Это небольшое, но тёплое проявление внимания укрепит связи, даже если вы редко видитесь



5. ДОМ УЮТЕН: БРАТЬ ПАУЗУ И ОТДЫХАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЗАГРУЖЕН ВЫШЕ ГОЛОВЫ

Маша и её «день для уюта»

Маша заметила, что в последнее время ей не хватает сил. Она решила устроить себе «день уюта»: осталась дома, надела любимую пижаму, заварила чай и включила любимый сериал. Этот день помог ей восстановить энергию и снова почувствовать себя в своей тарелке. Она взялась за дела с новыми силами, и быстро их сделала.

Если вы умеете вовремя брать паузу для отдыха, ваш «дом» всегда будет уютным. Когда в последний раз вы устраивали себе день полного расслабления?.



Идея! День «ленивого уюта».

Раз в месяц устраивайте себе день отдыха: оставайтесь дома, пейте тёплые напитки, читайте книги или смотрите фильмы. Такой день поможет перезагрузиться и вернуть силы.



Вот ещё несколько способов поддерживать свой «внутренний дом» в порядке

- 1. Ловите трещины и заделывайте их.** Мелкие стрессы — как крошечные трещины в стенах. Если их игнорировать, они могут разрастись. Регулярно проверяйте свое состояние и «заделывайте трещины».
- 2. Продувайте окна свежим воздухом.** Радость — это как глоток свежего воздуха для вашего внутреннего мира. Находите её в простых вещах: утренний кофе, осенние листья под ногами, тёплый плед вечером. Чем больше таких моментов, тем легче «дышать».
- 3. Укрепляйте стены.** Перемены — это ветер, который испытывает вас на прочность. Не бойся менять план и адаптироваться, перестраивать «дом» под новые обстоятельства.
- 4. Следите за крышей: отношения защищают.** Близкие — ваша «крыша» от жизненных бурь. Поддерживайте связи с ними, чтобы чувствовать себя защищённым даже в сложные времена.
- 5. Создавайте уютные уголки.** Паузы и отдых — словно любимое уютное кресло. Делай перерывы, чтобы ваш «дом» был не только крепким, но и уютным.

