



ДОБРОСЕРВИС

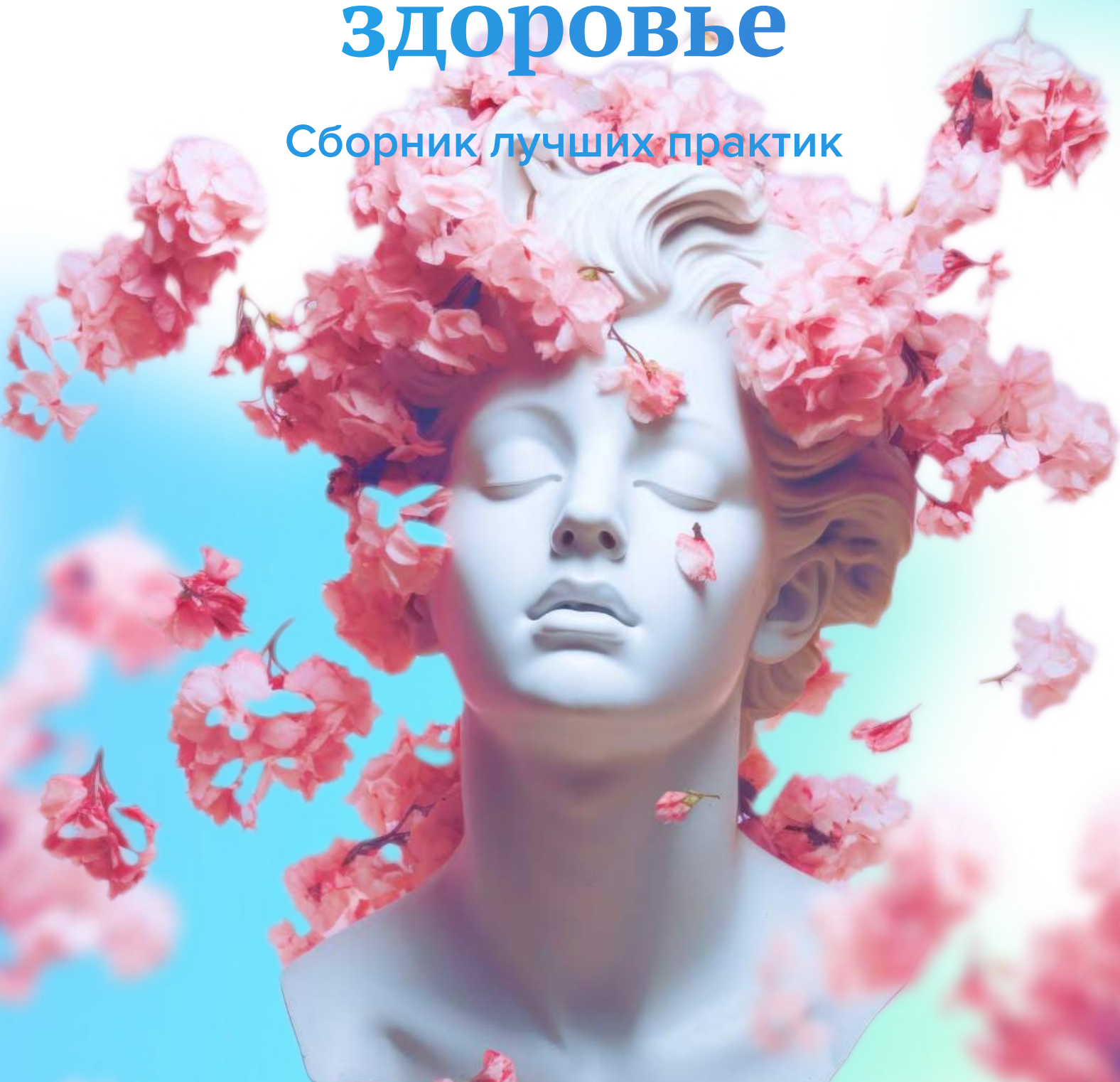
программа поддержки сотрудников

Дайджест № 17

Январь 2024 г.

Курс на ментальное здоровье

Сборник лучших практик



Целый год мы выпускали дайджесты ДОБРОСЕРВИС для вас.

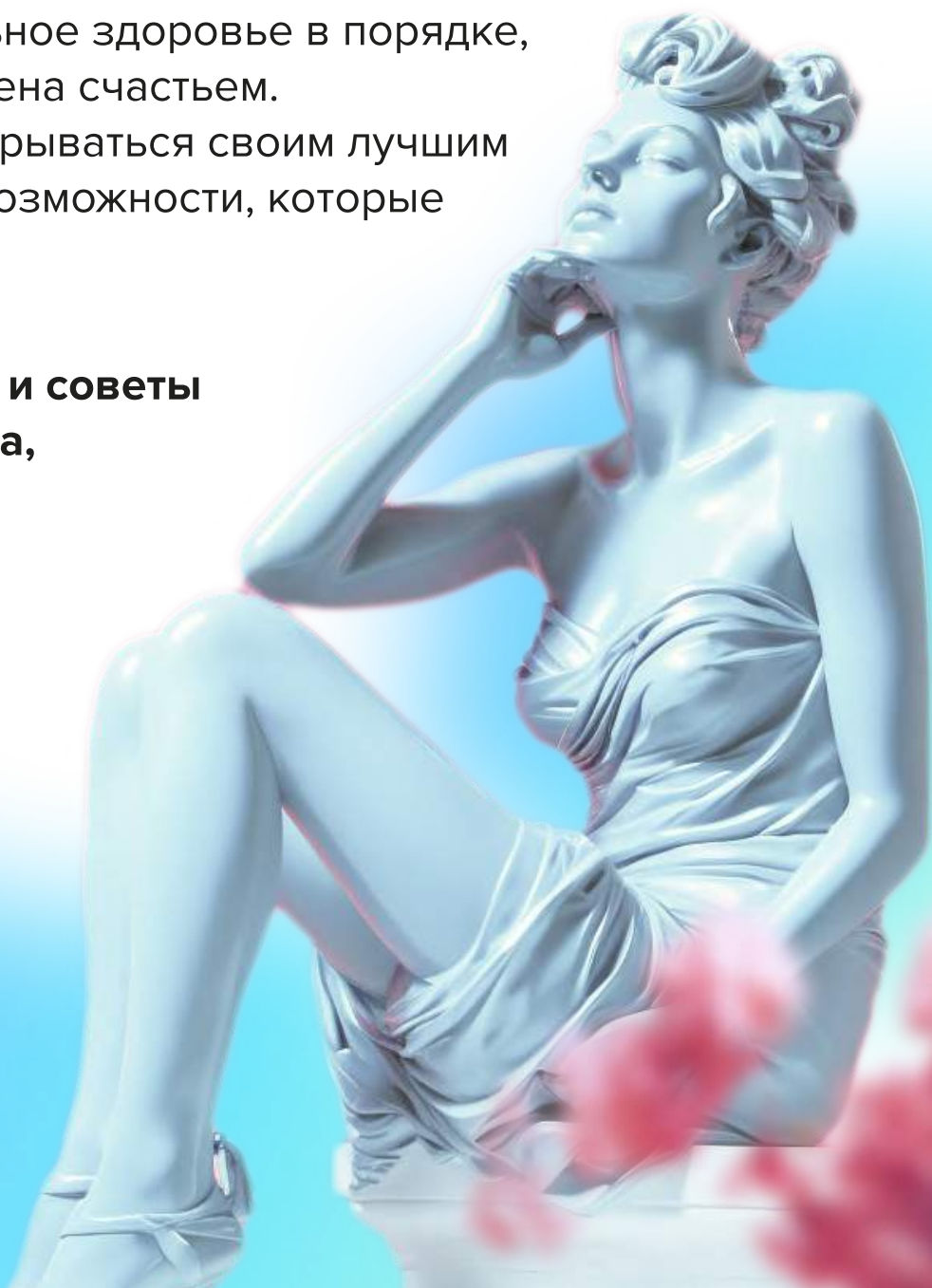
А на каникулах уютно устроились в любимом кресле, пролистали все выпуски и поняли, что это практически курс по ментальному здоровью!

Январский выпуск — концентрат лучших практик и советов из дайджестов 2023 года.

Когда наше ментальное здоровье в порядке, наша жизнь наполнена счастьем.

Мы позволяем раскрываться своим лучшим сторонам и видим возможности, которые предлагает мир!

Пробуйте практики и советы январского выпуска, создавайте своё благополучие!



Избавиться от вредных привычек

«Посеешь поступок — пожнёшь привычку. Посеешь привычку — пожнёшь характер. Посеешь характер — пожнёшь судьбу!»

Что, если проанализировать привычки, и заменить вредные на полезные?

1. Запишите все действия, которые вы совершаете в течение дня, даже самые маленькие.
2. Разделите их на две группы: то, что помогает улучшать благополучие, и то, что вредит вам.
3. Подумайте, какие плюсы и минусы у ваших вредных привычек.
4. Спросите себя: какие другие способы для достижения плюсов привычки у меня есть?

Пример:

Ем торт вечером перед телевизором.

***Плюсы:** получаю удовольствие, радую себя, вкусно.*

***Минусы:** одышка, повышенный сахар в крови, высыпания на лице.*

***Другой способ порадовать себя:** зажечь красивую свечу, сделать массаж ног.*



Снизить тревожность

В мае 2023 года мы писали о том, как помочь детям выдержать стресс от экзаменов. Но **приёмы для сохранения самообладания** пригодятся и нам, взрослым. Ведь что ни день, то новая проверка на прочность.

1. **Повышайте уверенность в себе.** Чем выше страх неудачи, тем более высока вероятность ошибок.
2. **Фокусируйтесь на способностях** и положительных сторонах.
3. **Напоминайте о прошлых успехах:** «Ты уже справился с похожей ситуацией, помнишь?».
4. Если тревога зашкаливает, **используйте экспресс-метод «Работа со страхами».**

Выпишите в столбик все страхи.

Напротив каждого страха напишете варианты своих действий, если это самое нежелательное произойдёт.

Безвыходных ситуаций не бывает.

Но в тревоге мы держим в голове только катастрофичный образ развития событий: «Не поступлю в институт, пойду в дворники».

Практика помогает увидеть другие варианты решений.



Добавить лёгкости

Вы много раз читали, что надо избавляться от физического «мусора», чтобы в жизнь пришла лёгкость.

Но если голова похожа на гудящий муравейник, переполненный мыслями, сомнениями и негативной энергией, желанная лёгкость не наступит.

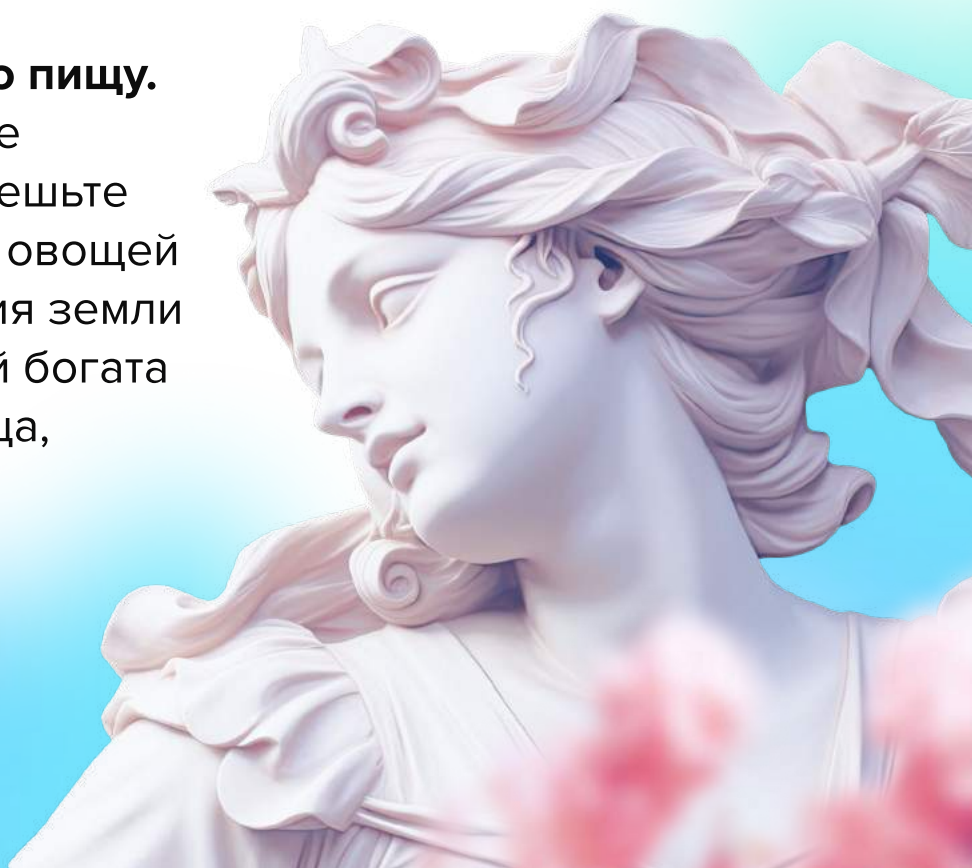
Вот что можно сделать, чтобы очистить себя от ментального «мусора».

1. Поработать «Магическим беспыльником».

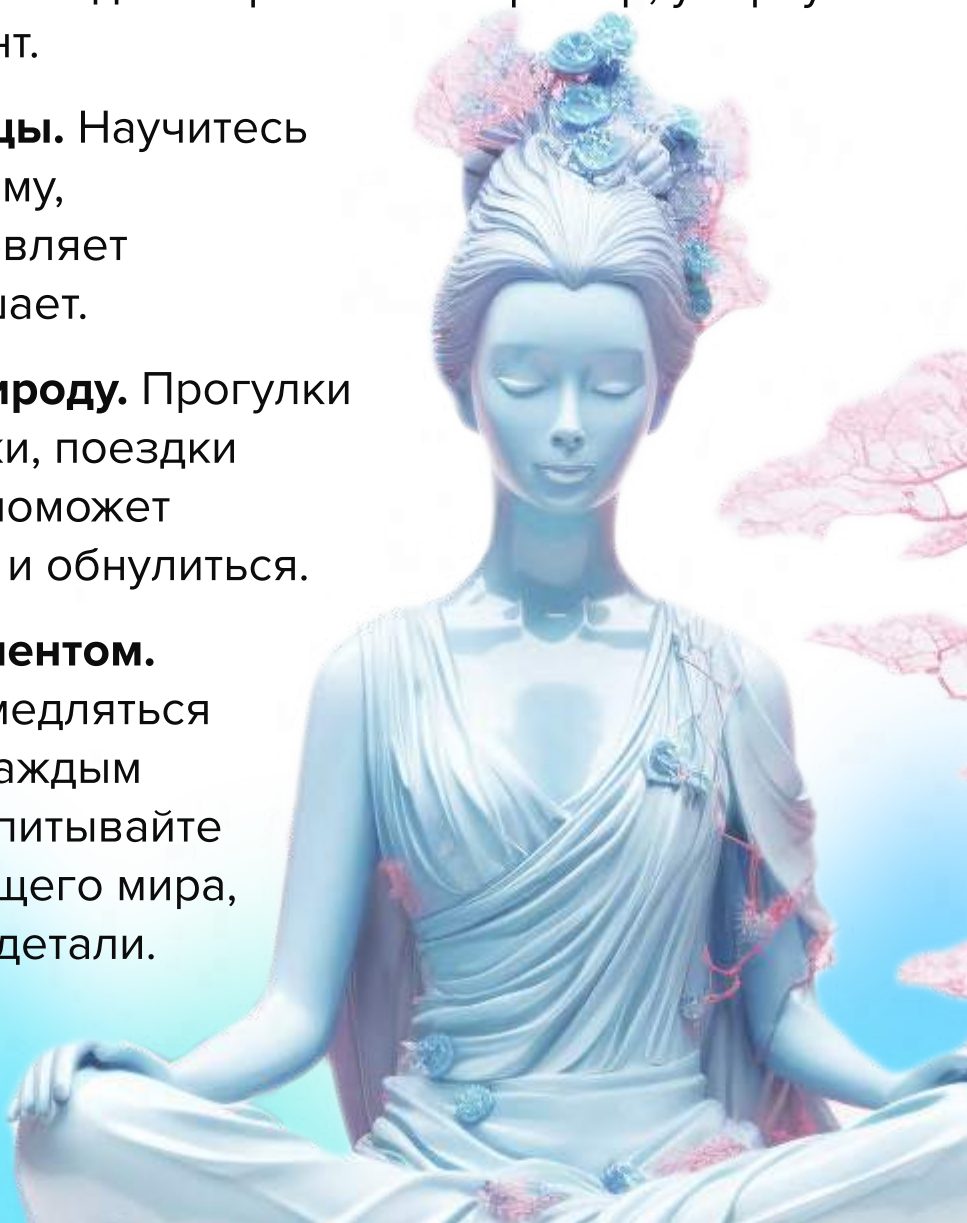
Закройте глаза и визуализируйте, как вы берете магический беспыльник и аккуратно начинаете вычищать каждый уголок вашего мозга от ненужных мыслей и эмоций. Если вы заметите, что вам трудно отпустить что-то, не беспокойтесь! Ваша голова — это ваша личная территория, и только вы можете выбрать, что оставить, а что — выбросить!

2. Выбирать лёгкую пищу.

Выбирайте лёгкие и свежие блюда, ешьте больше фруктов, овощей и салатов. Энергия земли и солнца, которой богата растительная пища, поддержит вас!



3. **Помедитировать.** Медитация — это прекрасный способ успокоить ум и избавиться от путаницы в голове. Попробуйте практиковать её каждый день. Начинать с самого простого способа — дыхательной медитации продолжительностью до 10 минут. Видео и аудио можно найти на YouTube.
4. **Нарядиться. Обновите свой гардероб. Носите одежду, в которой вам легко и комфортно.**
5. **Упростить жизнь.** Освободите время для отдыха и развлечений. Откажитесь от ненужных обязанностей. Составьте список дел, чтобы организовать свои мысли и чувства, а также избавиться от беспокойства и заблуждений. Отметьте дела, которые можно делегировать. Например, уборку или мелкий ремонт.
6. **Поставить границы.** Научитесь говорить «Нет» тому, что вас не вдохновляет или попросту мешает.
7. **Выбраться на природу.** Прогулки по паркам, пикники, поездки в лес — природа поможет вам расслабиться и обнулиться.
8. **Насладиться моментом.** Не забывайте замедляться и наслаждаться каждым моментом лета. Впитывайте красоту окружающего мира, фотографируйте детали.



Поднять самооценку

В фокусе внимания учёного Кристофера Петерсона были сильные стороны человека.

И он пришёл к выводу, что человек не всегда видит свои достоинства.

Таланты — вещи врождённые, от природы. Например, музыкальный слух, или математические способности.

Ключевые достоинства — характеристики приобретённые и «тренируемые». Мы их можем развивать всю жизнь. И это прекрасно.

1. Записывайте свои достоинства, собирайте коллекцию «сильностей».
2. Вспомните ситуации, когда вы превзошли свои собственные ожидания. Что вам помогло? Какие черты характера?

Держите список достоинств перед глазами. Ведь это то, что помогает вам каждый день.



Пересчитать богатства

Если постоянно думать о том, чего у вас нет, легко впасть в хандру. А что, если начать пересчитывать свои богатства — то, что у вас есть?

Когда Робинзон оказался на необитаемом острове, помните какой список он составлял? Список вещей, которые он собрал после кораблекрушения. Если бы он составлял список того, чего у него нет, вряд ли бы он выжил.

Составьте список того, что имеете прямо сейчас. **Пройдите одну сферу жизни за другой, найдите ресурсы, которые у вас есть.**

Семья.

Профессия.

Общение.

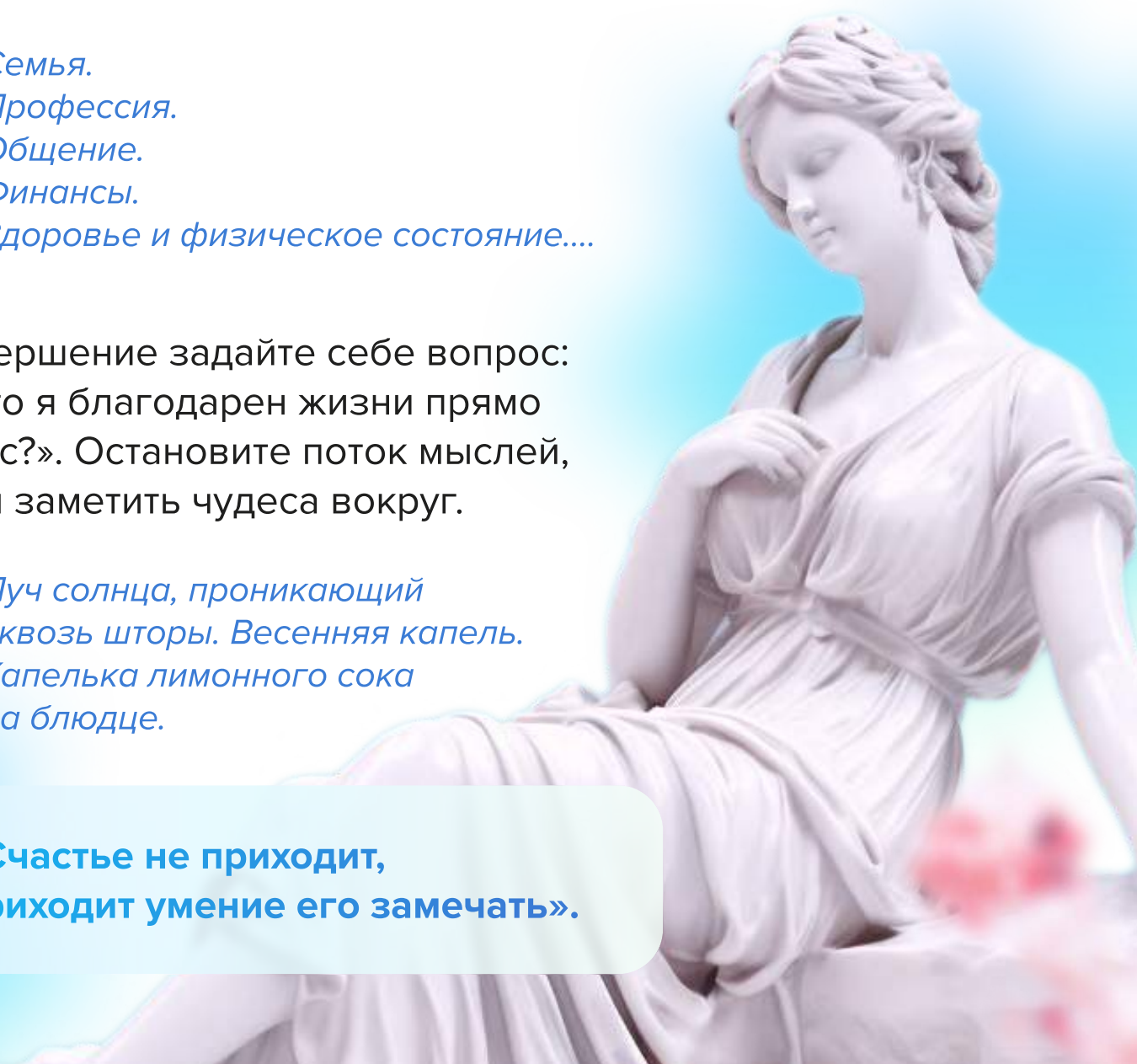
Финансы.

Здоровье и физическое состояние...

В завершение задайте себе вопрос: «За что я благодарен жизни прямо сейчас?». Остановите поток мыслей, чтобы заметить чудеса вокруг.

*Луч солнца, проникающий
сквозь шторы. Весенняя капель.
Капелька лимонного сока
на блюде.*

**«Счастье не приходит,
приходит умение его замечать».**



Укрепить отношения

Пара и семья — гораздо более мощный источник счастья, чем работа, деньги или окружение.

5 действий, чтобы укрепить ваш союз (от исследователя Джона Готмана)

1. **Обсудить планы на день**, прежде чем разойтись с утра по делам. А также обсудить желаемый отдых на выходные дни, решить, какое время провести вместе, а какое врозь. Сделайте это за совместным субботним завтраком или накануне в пятницу.
2. **Задушевно поговорить** вечером после трудового дня.
3. **Прикасаются друг к другу**, обнимать друг друга.
4. **Ходить на свидания раз в неделю**, чтобы провести время вдвоём в спокойной обстановке.
5. **Высказывать взаимное восхищение** и одобрение.



Управлять настроением

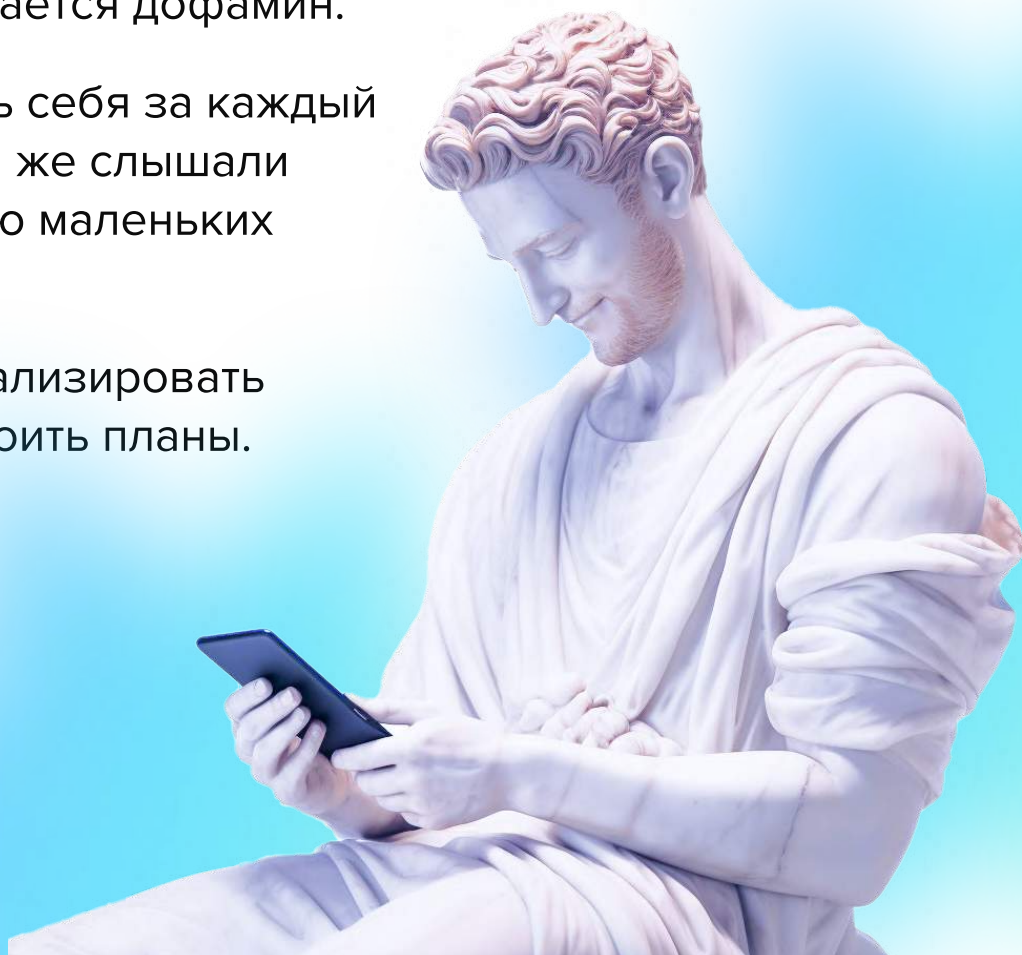
За наше настроение «отвечают» определённые гормоны. Научитесь управлять ими и создавать настроение собственными руками.

Дофамин

Отвечает за мотивацию, придаёт энергию, помогает нам идти к цели.

Как повысить уровень дофамина с выгодой для себя?

- Вкусно и полезно поесть. Сыр, семечки, мясо, рыба, фасоль, шоколад — вот продукты, которые запускают каскад химических реакций в организме, в результате чего увеличивается дофамин.
- Вознаграждать себя за каждый шаг к цели. Вы же слышали про «Стратегию маленьких шагов»?
- Мечтать. Визуализировать будущее и строить планы.



Эндорфин

Природное «обезболивающее».

Помогает блокировать боль и выживать.

Запускаем! Вот простые рекомендации.

- Заняться спортом и больше двигаться. Осенняя активность, занятия спортом — то, что нужно.
- Смотреть комедии.
- Собрать коллекцию плейлистов, улучшающих настроение.



ОКСИТОЦИН

Отвечает за привязанности, доверие.

Как повысить уровень окситоцина?

- Обниматься с близким человеком. Учёные доказали, что дневная норма — 6 объятий в день.
- Заняться командным видом спорта, или командной активностью. Поиграть в футбол, сходить в поход выходного дня...
- Завести домашнее животное или сходить к соседу и погладить его кошку.
- Купить домашние растения и ухаживать за ними.
- Принять ванну или сделать массаж.

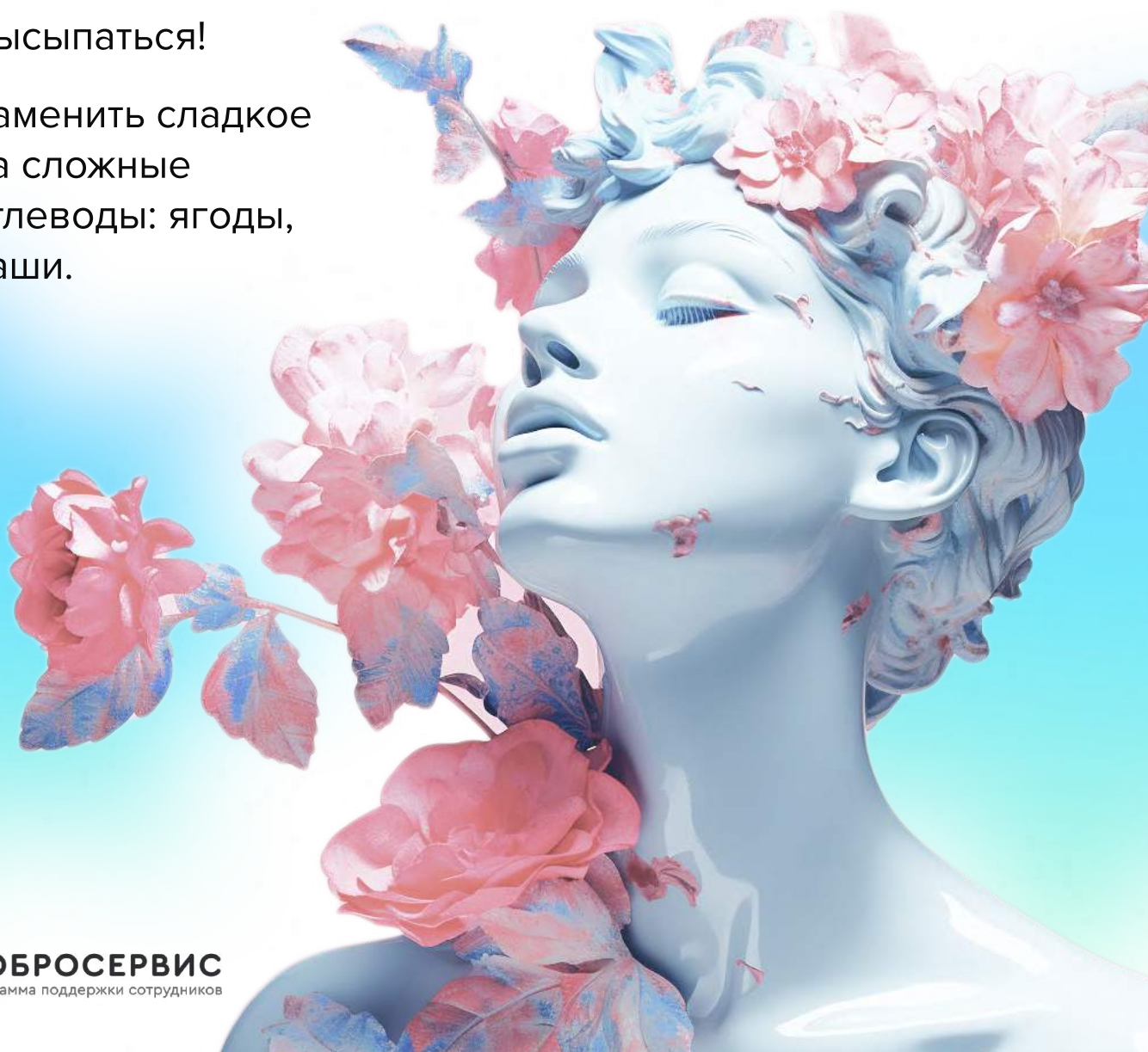


Серотонин

Отвечает за уверенность и социальный статус.

Что из этого списка вы возьмёте себе?

- Осознавать свою значимость и вклад в общее дело.
- Чаще хвалить себя, учиться видеть свои достижения.
- Разруливать конфликты адаптивным и безопасным способом.
- Делать то, что получается лучше всего
- Высыпаться!
- Заменить сладкое на сложные углеводы: ягоды, каши.



Усилить своего Внутреннего Ребёнка

Спонтанность, творчество, энергия, полное принятие себя, яркие эмоции — в состоянии Внутреннего Ребёнка вы не боитесь осуждения, у вас нет запретов. Вы слышите свои желания и идёте за ними.

Чтобы узнать, как ваш Внутренний Ребёнок себя чувствует, ответьте на 3 простых вопроса.

1. Когда в последний раз вы веселились?
2. Когда в последний раз вы рисовали или занимались рукоделием?
3. Как давно вы танцевали?

Эта игра поможет вам усилить своего Внутреннего Ребёнка, впустить творчество в свою жизнь!



БИНГО

Выберите ведущего. Он называет номер ячейки, а вы делаете то, что там написано.

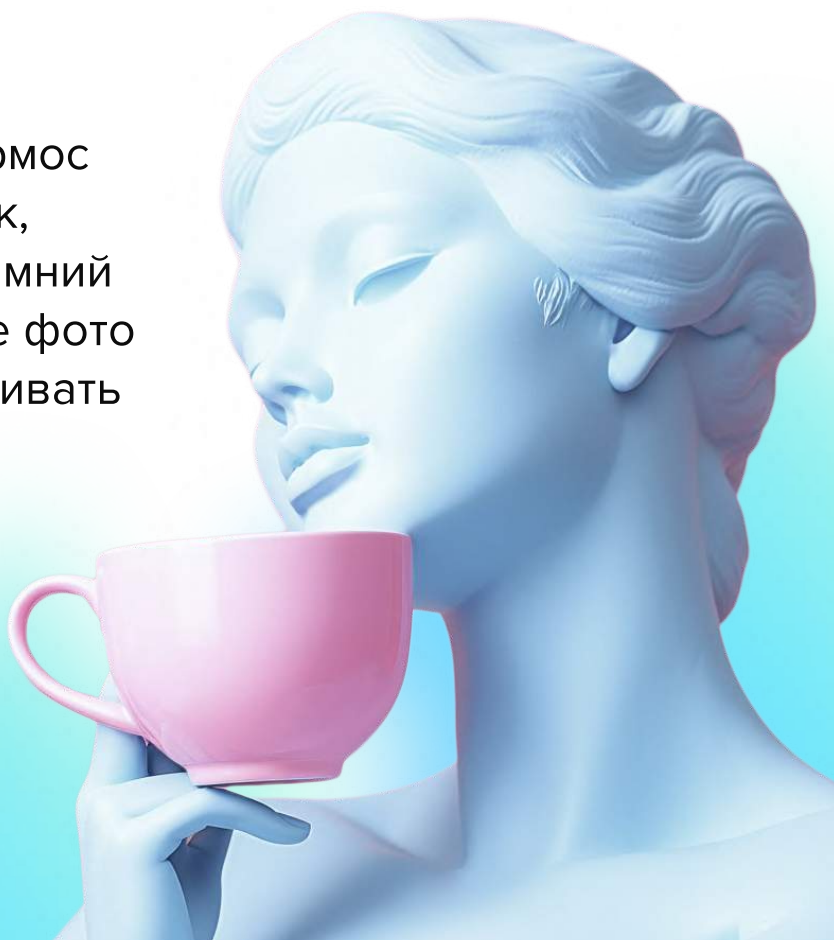
1. Начинайте сегодня разговор с фразы: «А знаете, что?»	2. Зайдите в книжный магазин в раздел с детскими книжками, купите книги себе (и своим детям, если они есть)	3. Сходите на внимательную прогулку: наблюдайте запахи, звуки и цвета	4. Прогуляйтесь по всем бордюрам района
5. Исследуйте окружающий мир. Это может быть поход, катание на велосипеде	6. Наденьте свитер с мультяшным героем или цветные носки.	7. Проведите день на игровой площадке с детьми	8. Организуйте праздник для себя и своих друзей
9. Сыграйте в игру детства: прятки, футбол, «Крокодила»	10. Купите воздушные шарик	11. Послушайте детские песни	12. Начертите классики и поиграйте в них
13. Устройте бой подушками	14. Съешьте «детскую еду» - чипсы, мороженое, печенье	15. Пересмотрите мультики и сказки, которые вам нравились, когда вы были ребёнком.	16. Скажите кому —нибудь: «Хочу на ручки»
17. Приготовьте любимое блюдо из детства.	18. Постройте «домик» в своей квартире	19. Пересмотрите свои детские фотографии	20. Съездите к родителям и покушайте пирожков
21. Попробуйте новое хобби	22. Посетите парк аттракционов	23. Поделитесь своими детскими историями	24. Купите мыльные пузыри и надуйте их!



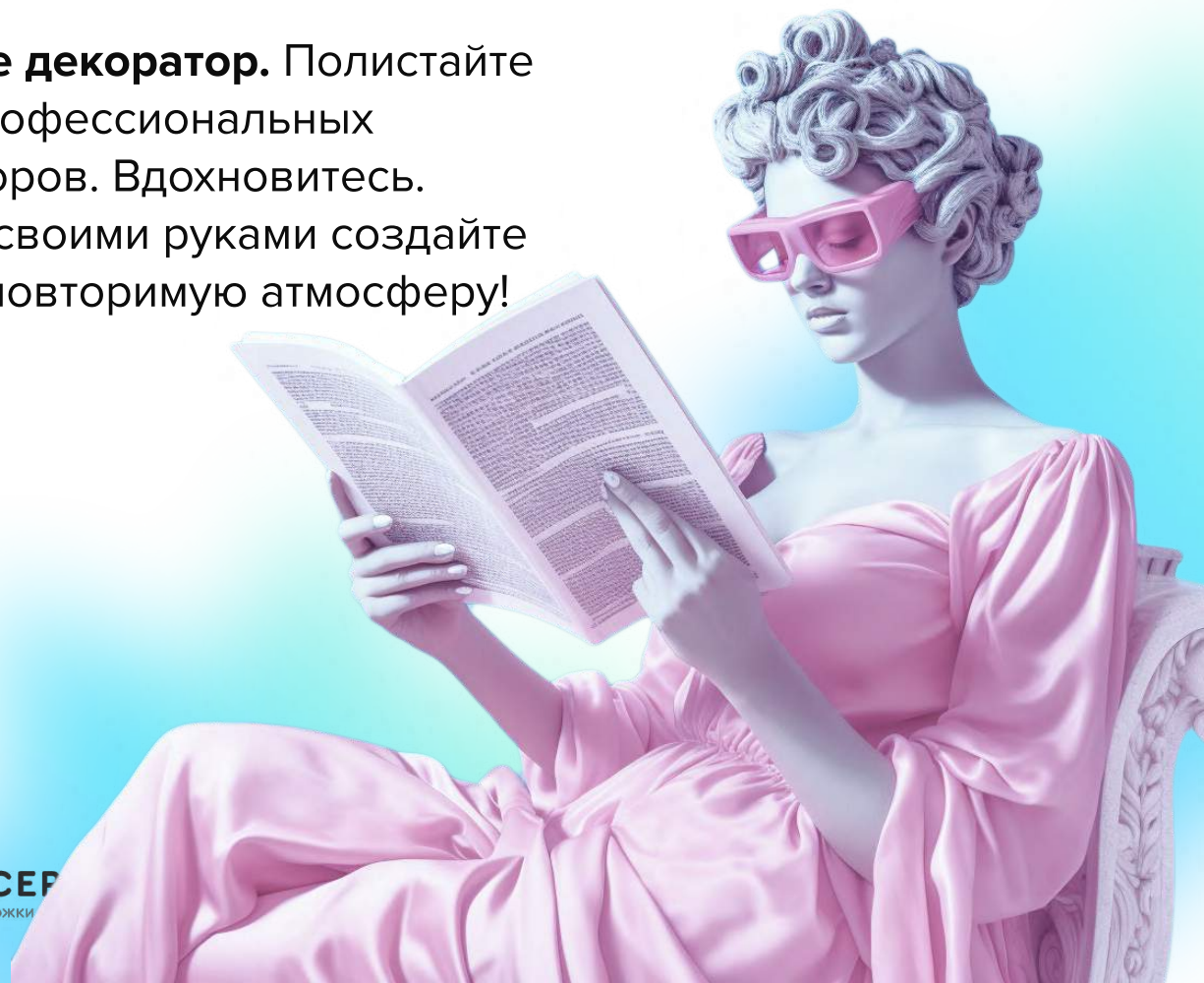
Отдохнуть как в кино, не уезжая из дома

11 идей лучших зимних развлечений

- 1. Катание на коньках.** Откройте сезон на льду, почувствуйте радость катания на коньках вместе с друзьями и семьёй. На многих катках проходят интересные развлекательные мероприятия. Изучите афишу и вперёд, разрезать свежий, идеально гладкий лёд наточенными коньками.
- 2. Горячий шоколад и рождественские угощения.** Прочитайте отзывы и выберите кафе с самыми необычными рождественскими блюдами. Закажите горячий шоколад с кардамоном, печенье с корицей, имбирный пряник по фирменному рецепту и наслаждайтесь ими без мысли о калориях.
- 3. Зимний пикник в парке.** Соберите тёплые одеяла, налейте горячий чай в термос и отправляйтесь на пикник, в местный украшенный зимний парк. Сделайте сказочные фото и видео, чтобы пересматривать во время каникул!



4. **Новогодние мастер-классы.** Найдите мастер-классы по созданию новогодних венков, рисованию рождественских открыток. Если проводятся кулинарные — чудесно. Вы приятно проведёте время и принесёте домой запечённого рождественского гуся. Новые знакомства, яркие эмоции, радость творчества!
5. **Фильмы и плед.** Создайте домашний кинотеатр, завернувшись в плед вместе со всей семьёй, а если вы одиноки — позовите друзей, возьмите кошку или собаку. Выберите список фильмов с новогодней атмосферой и наслаждайтесь ими вечером в уюте своего дома.
6. **Лыжи.** Отправляйтесь на лыжную базу, даже если вы последний раз вы вставали на лыжи в школе. Исследуйте заснеженные тропинки, дышите свежим воздухом и наслаждайтесь красотой зимнего леса.
7. **Сам себе декоратор.** Полистайте блоги профессиональных декораторов. Вдохнитесь. А потом своими руками создайте дома неповторимую атмосферу!



8. **СПА-день.** На улице мороз? Оставайтесь дома и устраивайте СПА-день с ароматическими маслами и масками. Если рядом есть бани, термальные источники, ещё лучше! За окнами мороз, а ты лежишь в ванне с пузырьками — ощущения непередаваемые!
9. **Поймать фейерверки.** Новогодние огни — это восторг! Найдите лучшее место для наблюдения, организуйте своих близких, и наслаждайтесь магией взрывающихся огней. А можете и сами запустить мини-салют!
10. **Old school – делайте снеговика.** По всем канонам жанра, с носом-морковкой. Нет своих детей для прикрытия? Зовём друзей! И вместе погружаемся в детство на свежем воздухе.
11. **Кулинарные эксперименты с семьёй.** Соберитесь вместе для приготовления нового блюда. Включите кулинарную передачу, и повторяйте за шеф-поваром! Апогей — совместная дегустация блюда. А если вы позовёте соседей, то радости станет ещё больше.

