Матеріали для дієвої психологічної самодопомоги
ПОДБАЙТЕ ПРО ГОРМОНИ

⚪ **Дофамін.** Гормон - нагороди себе. Завершуйте справи похвалою «Зробив — молодець»
🛁 Робіть ритуали турботи про себе — самомасаж, гігієна порожнини рота, довге розчісування (мікроциркуляція), просто полежати.
🥑 Максимально збалансований раціон.
🥦 Тут є і зворотний бік — переїдання від нагороди себе їжею, заповнення нею порожнечі, пригнічення тривоги. Але варто пам'ятати, що їжа — це паливо, а не дестрессер. Дивіться адекватно на те, що робите.
⭐ Святкування невеликих перемог. Хваліть себе! Наприклад, за попередній пункт.

⚪ **Серотонін.** Стабілізатор настрою.
🧘 Медитація.
🏃 Аеробне навантаження: зарядка, присідання, активна ходьба, просто повільна прогулянка на природі. Але думками бути не у новинах, а разом із температурою, вологістю, вітром. Спостерігайте, вивчайте, дивіться як гарно, природа неймовірна, хоч п'ять хвилин на день.
🌬️ Дихальні вправи.

⚪ **Ендорфін.** Він ще й природне знеболювання.
😀 Сміх.
👃 Аромамасла.
🫖 Зелений чай, трави.
🍫 Гіркий шоколад, ваніль.

Матеріали для дієвої психологічної самодопомоги, [24.06.2022 9:39]
⚪ **Окситоцин.**
🤝 Обійми, навіть просто тримати когось за руку (обійняти себе теж можна).
👩👧Час із дітьми, сім'єю, домашніми тваринами.
❤ Говорити компліменти.

⚪ **Мелатонін.** Кращого відновлення ще не вигадали.
🛌 Сон, краще до 22-23:30, але важливіше просто висипати норму 6-8 годин хоч інколи, хоч добираючи денним сном. У повній темряві, прохолоді, бажано під важкою ковдрою.

💡Зниження світлового навантаження після заходу сонця (без яскравого та блакитного холодного світла, перевести гаджети в нічний режим).