

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 дестресер. 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).