

ЯК ПОКРАЩИТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Пандемія, війна, нестабільність та невпевненість у завтрашньому дні. У складні періоди нам особливо важливо всіма засобами підтримувати своє психічне здоров'я.

Ось кілька простих та доступних нам способів, ефективність яких підтверджується експертами та науковими дослідженнями.

1. Вигадуйте собі невеликі випробування.

Це можуть бути спортивні досягнення або прогрес у вивченні іноземної мови. Якщо ми щодня ставимо собі завдання і виконуємо їх — ми зміцнюємо нашу психіку, роблячи її стійкішою і сильнішою.

Дослідження показують, що досвід подолання невеликих випробувань, які ми створюємо собі самі, допомагає справлятися із серйозними викликами, які кидатиме нам життя. Ці маленькі досягнення цілком здатні надавати нам впевненості та віри у свої сили.

2. Намагайтеся не сидіти довго на одному місці.

Здавалося б, що жахливого в тому, що ми весь день проводимо перед екраном? Проте нещодавні дослідження ще раз підтверджують, що сидячий спосіб життя може бути шкідливим для психічного здоров'я.

Зазвичай лікарі рекомендують щонайменше 30 хвилин фізичної активності на день. Але цього може бути недостатньо, якщо ми проводимо у сидячому положенні більше ніж 8 годин на день. Такий спосіб життя може провокувати підвищений стрес, депресивні симптоми та психологічне неблагополуччя.

3. Гуляйте на свіжому повітрі.

Прогоулянки заспокоюють та утихомирюють. Німецькі вчені з'ясували, що в районах із великою кількістю зелених насаджень жителі в середньому вживали менше антидепресивних засобів.

4. Частіше згадуйте про свої успіхи.

Нам легше вдається справлятися з негативними переживаннями, якщо ми зараз намагаємося згадати минулі успіхи і досягнення. При цьому просто приємні спогади, не пов'язані з досягненнями, не такі ефективні.

Коли життя кидає нам виклик, дуже важливо вірити в можливість його подолати. Тому намагайтеся собі регулярно нагадувати про минулі перемоги.

5. Не забувайте дзвонити друзям.

У недавніх дослідженнях було доведено, що в жінок, які переживають життєві труднощі, розмови з подругами знижували рівень кортизолу — гормону стресу.