7 способов сохранить психическое здоровье

Возможно, вы уделяете немало внимания правильному питанию. И это очень разумно, ведь сбалансированная диета способствует не только физическому, но и психическому здоровью.

Однако для поддержания психического одной только диеты будет недостаточно. Доктор Дэн Сигел, клинический профессор психиатрии в медицинской школе Калифорнийского Университета, и доктор Дэвид Рок, исполнительный директор Института нейролидерства, разработали таблицу, в которой указаны компоненты, необходимые для психического здоровья.

Исходя из теории Сигела и Рока, психическое здоровье – это продукт интеграции различных элементов, таких как правильная работа мозга и отношения с другими людьми. Авторы уверены, что для достижения оптимального уровня психического благополучия, необходимо уделять достаточное количество времени как самому себе, так и социальным взаимоотношениям. Рассмотрим основные компоненты, необходимые для поддержания психического здоровья:

Время фокусироваться: Обратите все ваше внимание на текущую задачу. Это может быть подготовка к экзамену, решение кроссворда или чтение инструкции. В современном мире, в котором ежедневно и ежечасно на нас обрушиваются лавины информации, необходимо предпринимать осознанное усилие, чтобы сфокусироваться на чем-то одном.

Время играть: Будьте непосредственны и спонтанны, открывайте что-то новое для себя. Игра в догонялки, написание песни, уроки импровизации, рисование, фантазирование – все это примеры игры. Игра – важнейший компонент детского развития, помогающий человеку и во взрослом возрасте, отвечая за гибкость, креативность, психологическую устойчивость и непрерывное образование. Кроме того, игра является отличным средством от стресса.

Время быть вместе: Проводите как можно больше времени с вашими близкими. Живое общение всегда предпочтительнее общения онлайн. Пообедайте с лучшим другом, полюбуйтесь закатом с супругом, посмотрите фильм с вашим ребенком. Социальное взаимодействие настолько же важно для психического здоровья человека, как вода, еда и крыша над головой.

Время заниматься спортом: Не забывайте о физической активности: фитнес, плавание, ходьба или езда на велосипеде являются отличным способом поддерживать тело и дух в здоровом состоянии. Йога, пилатес и танцы могут стать отличным дополнением к вышеперечисленным видам физической активности. При посильной физической нагрузке мы увеличиваем скорость обменных процессов в теле, улучшаем когнитивные функции, а также способность учиться и запоминать большое количество информации. Установлено, что физические нагрузки снижают уровень стресса, тревожность и депрессии.

Время осознанности: направьте ваше внимание вовнутрь и сосредоточьтесь на всех возникающих чувствах, мыслях и телесных ощущениях. Подобная медитация осознанности активирует парасимпатическую часть вегетативной нервной системы, позволяя телу вернуться к равновесию, способствующему эмоциональному и физическому благополучию.

Время расслабиться: Позвольте своему разуму не фокусироваться ни на чем и просто расслабиться. В этом время у вас не должно быть какой-то конкретной цели – позвольте себе просто быть. Постарайтесь не думать о списке дел на завтра. Обычно именно в такие расслабленные моменты к нам приходят интуитивные мысли и неожиданные озарения, хотя в данном случае инсайты и правильные решения не являются самоцелью. Помните, что проводя все свое свободное время с телефоном в руках, вы лишаете себя возможности полноценно расслабиться.

Время спать: Для полноценного отдыха человеку необходимо спать 7-9 часов. Не пользуйтесь телефоном или планшетом хотя бы час до сна, выпейте травяного чая, почитайте книгу – все это позволит вам приготовиться к глубокому сну, способствующему полноценному отдыху. Сон необходим для регуляции эмоций и поддержания когнитивных способностей на должном уровне.

Что из вышеперечисленного вы регулярно практикуете? Что никогда не делаете? Возможно, какой-то из этих активностей вы уделяете слишком много времени и внимания? Как вы думаете, что необходимо лично вам для поддержания жизненного баланса?

В следующий раз, когда вы почувствуете себя грустно, тревожно или одиноко, подумайте, каким компонентам психического здоровья вы уделяете недостаточно времени. Произведя такую «инвентаризацию», вам будет несложно интегрировать новые полезные привычки в свою ежедневную жизнь. Кроме того, не забывайте о соблюдении баланса: не стоит уделять слишком много внимания одной деятельности.

Включив все семь компонентов в свою жизнь, вы поможете своему мозгу и отношениям функционировать на высшем уровне. Вы станете более гибким и обретете внутренний баланс. Тем не менее, не стоит относиться к вышеприведенным рекомендациям с фанатизмом. Возможно, вы не сможете выполнять каждую из них ежедневно; наиболее важные принципы здесь – это умеренность и постоянство.

Оригинальная статья: Rachel Fintzy Woods, - 7 Essential Experiences We Need To Have A Healthy Mind, PsychCentral, October 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: осознанность, психология, психическое здоровье, практическая психология, советы психолога, практические советы

Источник фото: unsplash.com

