

Про Дни Информационного Отдыха, или Критические Дни в нашей жизни.

В современной жизни на нас постоянно обрушивается лавина информации. Эта лавина ежедневно, ежечасно потрясает НАШ мир, т.е. мир НАШИХ мыслей, чувств и эмоций. И конца этим потрясениям, по крайней мере, в ближайшем будущем, не предвидится. Мы же, не всегда осознавая вред всего этого, поглощаем информацию огромными дозами, в том числе информацию негативную, постоянно пропуская её через себя. А между тем нам, нашему мозгу, нашей нервной системе критически необходим отдых от такого обилия и объёмности информации вообще и строгая дозировка негативной информации, в частности.

Хотите сохранить своё физическое и психическое здоровье? Устраивайте в своей жизни хотя бы время от времени Дни Информационного Отдыха. Собственным волевым усилием отключайте, перекрывайте основные источники поступления к вам информации. В такой день не слушайте никаких информационных передач по телевидению и радио, не читайте газет и журналов, не прислушивайтесь ни к каким «страшным» историям, рассказываемым друзьями, знакомыми и сослуживцами. И ни в коем случае не обсуждайте ни с кем случайно услышанные вами последние новости. Отключите внешний мир от себя или сами отключитесь от него хотя бы на один день в неделю. Создайте себе условия для полного информационного отдыха. Только вы сами в состоянии организовать это для себя. Никто другой для вас и за вас этого делать не будет.

Ищите и имейте свой набор способов снятия стресса и усталости.

Очень часто окружающие нас люди не то что не берегут наше настроение, а как раз наоборот – всеми силами его портят. Значит, нам надо взять за правило – заботиться о собственном настроении самим. Ведь никто кроме нас самих заботиться о нашем настроении не будет. Поэтому нужно нам самим искать способы улучшения собственного настроения и снятия стресса. Такие способы нужно искать постоянно, всё время, пробуя новые. Важно иметь целый набор таких способов. Вот лишь некоторые примеры, искать же наиболее эффективные и приемлемые для вас нужно вам самим.

1. Очень хорошо снимают стресс и улучшают настроение разного рода физические упражнения. Сходите в бассейн, посетите занятие аэробикой, побегайте вечером в ближайшем парке. В настоящее время это сложно? Вам это не подходит? Ищите свои, подходящие вам, методы борьбы со стрессом и подавленным настроением. Вместо бассейна – контрастный душ или травяная ванна, вместо занятия в спортзале – выполнение упражнений под видеокассету в собственной квартире. Поделайте растяжки, удобно растянувшись на своём паласе. Руки вытянуты над головой, ноги вытянуты так, чтобы стать как можно выше ростом, как можно длиннее. Повалитесь на ковре, повыгибайтесь, порастягивайтесь. Затем обхватите свои колени обеими руками и поделайте перекаты на спине. Это – для отдыха нашего позвоночника. Или покатайтесь на двухлитровой бутылке с минеральной водой. Это – отличный массаж для нашей спины. Готовы на большее? Постойте несколько секунд на голове. А для любителей экстремальных решений, наверное, подойдут занятия стретчингом, пилатес, йогой или освоение танца живота.

Афоризм нашего времени: Зарядка и труд болезнь перетрут!

2. Возможно, у вас дома имеется коллекция любимой музыки. Подберите такую музыку, которая вас радует, успокаивает, умиротворяет или наоборот бодрит и зажигает, если вам такое больше по вкусу. Обязательно соберите для себя коллекцию классической музыки. Какой именно? Выбирать вам. Включите любимую музыку. Приглушите громкость. Пусть эта музыка будет приятным фоном для вашего отдыха и расслабления. Любопытно, что многие хирурги во время проведения операций ставят кассеты с классическими музыкальными фрагментами. Вот и вы попробуйте.
Не хотите музыку? Найдите записи естественных природных звуков: шум дождя, водопада, пение птиц в лесу, звуки морского прибоя или шелест листвы от ветерка.

Организируйте себе бальзам на душу и музыку на уши!

3. Вносите здоровый смех и юмор в свою жизнь. В вашей домашней коллекции могут быть записи выступлений юмористов и сатириков, а также с лучшими комедийными фильмами. Подберите коллекцию юмористических и смешных книг, сборников забавных рассказов и анекдотов и перечитывайте их время от времени, лучше вместе со своей семьёй. Здоровые люди должны смеяться и улыбаться. В нормальной здоровой семье должен звучать смех и шутки, хотя бы иногда. Это, кстати сказать, не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. Над этим придётся поработать упорно и настойчиво. И сделать это должны тоже вы сами. Никто за вас вносить юмор, шутки и смех в ваш дом кроме вас самих не станет и не сможет.
4. Особое место в нашей жизни занимают питомцы, которых мы держим в доме. Они меняют атмосферу нашего дома в лучшую сторону, наполняя её положительными эмоциями и спокойствием. Возможно, вам поможет отключиться от насущных дел гуляние с собакой или мурлыканье любимого кота под боком.

Удивляйтесь чаще, всегда удивляйтесь красоте природы!

5. А, может быть, вам нужен ежедневный пусть и непродолжительный дневной сон? Так в чём дело? Возьмите 20-30 минутный сон-аут.
6. Осветите свою жизнь и своё рабочее место по-новому. В том смысле, что сделайте свою жизнь ярче в прямом смысле этого слова. Во время вынужденной самоизоляции всё больше и больше людей начинают хандрить, ощущать подавленное настроение и даже впадать в депрессию. Сделайте перестановку дома. Расставьте всё по-другому, по-новому. Добавьте больше света в вашу жизнь!
7. Заведите привычку жечь дома свечи. Говорят, они порой творят волшебство. Во-первых, огонь сжигает отрицательную информацию и убирает плохую энергетику, витающую порой в наших домах. Во-вторых, вид горящих свечей успокаивает. Удивительно, но человеку трудно оторвать взгляд от пламени свечей. Считается, любовь к огню у нас от древних, она в нашей генетической памяти и передаётся из поколения в поколение. Устраивайте себе периодически свечетерапию или светотерапию, когда жгут свечи или зажигают все светильники, имеющиеся в доме.
8. Возьмитесь за приготовление чего-нибудь необычного, чего-нибудь вкусненького. Попробуйте постепенно вводить в свой рацион всё больше здоровой и полезной пищи, в качестве приправ используя различные сухие травы. Я вас не призываю

готовить блюдо из тушёных кузнечиков, но уж салат из морской капусты, с добавлением сушёной мяты осилит любой. А вообще, ищите свои кулинарные изыски.

9. Пересмотрите свою одежду. Никаких мрачных тонов! Только жизнеутверждающие цвета и спокойные полутона. Может быть, вам поможет введение в ваш гардероб простого правила «Чёрное – не носить»? Не нужен, ни к чему вам этот траур! Надевайте только светлую и цветную одежду. А, может, вам это и не подойдёт, если яркие цвета вас раздражают. Ничего страшного! Ищите свой цвет!

10. Сделайте себе маску, а, вернее сказать, делайте их постоянно, несколько раз в неделю, в месяц. Можно сделать грязевое обвёртывание всему телу, чтобы поры нашей кожи открылись. Пакетики с целебной грязью для домашнего пользования сейчас продаются кругом.

11. Имейте хобби, занятие которое вас успокаивает, отвлекает от грустных мыслей, приносит радость и удовлетворение. Вашим любимым занятием может стать всё, что угодно. Рисуйте, вяжите, вышивайте, пишите стихи, занимайтесь садоводством или домашним цветоводством – лишь бы у вас было любимое занятие.

***Вместо поисков виноватых лучше заняться поиском конструктивных решений
возникших проблем и складывающихся ситуаций.***

12. Проведите своего рода инвентаризацию собственной жизни. В ней надо что-то изменить, разумеется, из того, что вы реально можете изменить; в вашу жизнь следует что-то внести, добавить. А добавить и внести в нашу жизнь надо хорошие здоровые привычки и традиции. Давайте приобретать и закреплять эти хорошие привычки и неустанно бороться с плохими и нездоровыми старыми.

Всё лучшее в жизни можно получать бесплатно!

- Обнимашки
- Поцелуи
- Улыбки
- Друзья
- Сон
- Смех
- Любовь
- Хорошие воспоминания
- Семья

Вам ничего из перечисленного выше не подходит? А своё, вам подходящее, искать не хотите? Ну, тогда сидите без движения в плохом настроении, в стрессе, выключив при этом везде свет и ничего не предпринимая. Сидите и переживайте. Сидите и страдайте. Сидите и обижайтесь на весь мир, т.к., по всей видимости, другого выхода у вас нет. Вы сами для себя все эти выходы из стресса, депрессии и плохого настроения закрыли, захлопнули, замуровали. Ну что ж, это – ваш выбор! Но он не самый лучший. Подумайте ещё раз!

По материалам книги А.С. Бикеевой

«Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу».