

9



**бесплатных
вещей,
способных изменить
нашу жизнь к лучшему**



Челябинская областная клиническая наркологическая больница

Буклет издан в рамках Государственной программы Челябинской области «Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности в Челябинской области на 2014 – 2016 годы», утверждённой постановлением Правительства Челябинской области от 22.10.2013 г. № 360-П.



1

Как часто вам, друзья, приходится слышать стенания окружающих по поводу отсутствия денег, радости жизни, возможностей её улучшения? Достаточно часто, наверное.

На самом деле для того, чтобы жизнь стала интересней и насыщенной, и в то же время спокойнее, требуется не так уж много денег, либо и вовсе не требуется.



Предлагаем вам девять способов улучшения своей жизни. Понадобится только ваше желание и воля для изменений.

Даже один из этих способов может дать мощный толчок к переходу на качественно новый уровень самоощущения, к более успешной жизни. А что уж говорить, если их будет несколько?



2

1. Физическая активность

Наша жизнь наполнена стрессами и реакцией на них: тревогой и беспокойством. Избавиться от стрессов невозможно, мы можем только научиться с ними справляться. Умеренная, но регулярная физическая активность в любой динамичной форме (ходьба, пробежки, гимнастика, танцы, спортивные игры во дворах или на стадионах – волейбол, баскетбол, футбол и т. д.) поможет вашему организму стать физически и эмоционально устойчивее



3

к стрессам. Да и сама по себе оптимальная по ощущениям физическая нагрузка – один из лучших способов справиться с неожиданной стрессовой ситуацией. Гормоны стресса «перетираются» мышцами.

Привыкнув к регулярной физической активности, через некоторое время вы начнете получать удовольствие от, так называемой, «мышечной радости». Это связано с тем, что во время и какое-то время после мышечной активности в организме вырабатываются вещества, например, эндорфины, дающие это самое чувство.

Двигайтесь!



4

4. Улыбка

Смех, юмор помогают устранить стресс. Смейтесь чаще! Не дожидайтесь, что кто-то придет и рассмешит вас. Вспомните о чем-нибудь смешном прямо сейчас. Возможно, что это какие-то смешные воспоминания из жизни, смешной анекдот, книги или фильм. И это не пустая трата времени, а упражнение, которое помогает бороться со стрессами.

Улыбайтесь!



7

5. Время для себя любимого

Выделяйте время на отдых, время, которое принадлежит только вам. Возможно, это не просто. Но это нужно делать. Попробуйте придумать прямо сейчас какое-нибудь занятие, чтобы отвлечься и отдохнуть. Это нужно делать регулярно.

И не ругайте себя за то, что вы теряете время. Занимайтесь хобби, учитесь рисованию, гуляйте в парке, делайте все, что приносит вам радость и удовольствие. Главное - выделить немного времени для себя (но можно проводить это время с кем-то, с кем вы чувствуете себя комфортно).

Отдыхайте!



8

2. Расслабление

Вы замечали, как в ситуации стресса у вас появляется мышечное напряжение: сжимаются кулаки, стискиваются челюсти и т. д.?

Это физиологическая реакция организма на стресс. Досталась она нам от предков, которым в ситуации опасности приходилось либо нападать, либо убежать.

Научившись расслаблять мышцы, можно уменьшить реакцию на стресс, быстро справиться с тревогой и беспокойством.

Существует много полезных для здоровья способов расслабления, например, дыхательная гимнастика из йоги, прослушивание спокойной музыки, аутотренинги т. д. Выберите для себя подходящий вам вариант.

Расслабляйтесь!



5

3. Сон

Постарайтесь ложиться спать в одно и то же время каждый вечер, включая и выходные. Не поддавайтесь соблазну укорачивать сон в будничные дни и отсыпаться в выходные. Наш организм оптимально работает в режиме ритма жизни: сон-бодрствование.

Нарушение этого ритма уже является стрессом для организма, недосыпание усиливает чувствительность к воздействию неблагоприятных обстоятельств.

Попробуйте вставать и ложиться в одно и то же время. Этим вы поможете организму перестроиться и наладить сон. Обычно на это требуется 1-2 недели. Если наладить сон не получается – обязательно обратитесь к врачу.

Высыпайтесь!



6

6. Помощь

Если вы страдаете депрессией, тревогой, бессонницей или постоянно испытываете стрессы, не стесняйтесь, попросите о помощи. Вы можете обратиться к врачу-психотерапевту или психологу, который поможет подсказать, что с вами происходит и помочь справиться со стрессами. Кроме того, вы можете обратиться за помощью к родственникам и друзьям. Подумайте, к кому из окружающих вас людей вы могли бы обратиться за помощью, с кем могли бы проводить время, чтобы справиться с тревогой.



9



Самое главное - не замыкаться в себе. Не следует переоценивать, но и не стоит недооценивать любовь и дружбу близких вам людей.

Обращайтесь за помощью к специалисту своевременно!

10

7. Позитивное мышление

“Мыслить позитивно” - не означает все время быть счастливым и оптимистично настроенным. В жизни любого человека иногда случаются неприятные события. Однако, если вы все время зациклены на отрицательных мыслях, постоянно испытываете агрессию, вы нетерпеливы, не нравитесь себе, постоянно критикуете себя и



11

в целом редко думаете о приятных положительных вещах – вероятно, вам не очень легко справляться со стрессами. В этом случае вам помогут занятия с психологом или психотерапевтом.

Отвлекайтесь от негативных мыслей!



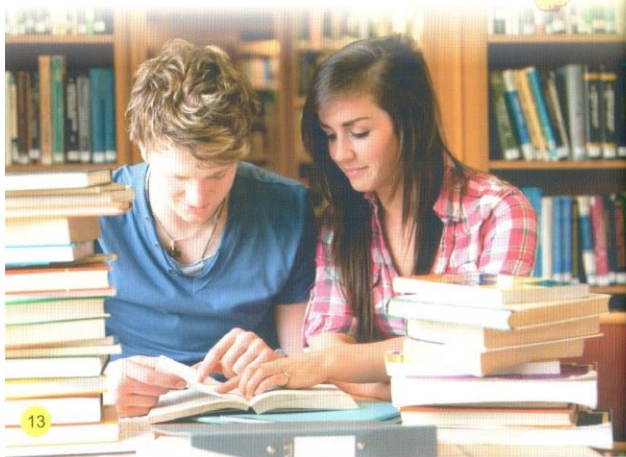
12

8. "Тайм менеджмент"

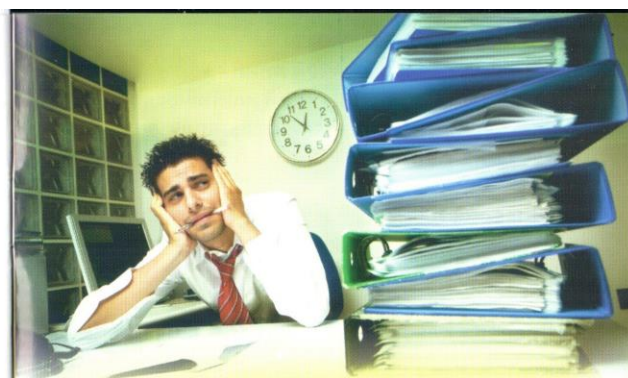
Стресс часто происходит тогда, когда человек испытывает физические и эмоциональные перегрузки. Поэтому старайтесь планировать свое время так, чтобы у вас хватало его на всё.

Помните, причина стрессов – непредсказуемость. Так почему же не внести в жизнь немного предсказуемости?

Правильно распоряжайтесь своим временем!



13



9. Перестаньте стремиться всё делать идеально

Стремление делать всё идеально, перфекционизм, - источник некоторых негативных мыслей, связанных с повышенной критикой себя. Конечно, неплохо стремиться к лучшему, но делать всё всегда идеально просто невозможно. Чтобы избавиться от перфекционизма, необходимо научиться двум вещам:

1. Понимать разницу между «лучшее, что я могу сделать» и «идеально»
2. Каждый день, хвалить себя за любое достижение, каким бы небольшим оно ни казалось. Для этого можно завести дневник, в который вы будете ежедневно фиксировать все полезное, что сделали.

Избавляйтесь от перфекционизма!

14

Тел. «Горячей линии»
Челябинской областной клинической
наркологической больницы
(351) 775-11-91 (с 9.00 до 16.00, в будние дни)

Тел. Доверия для детей и взрослых, оказавшихся
в кризисной ситуации
(351) 269-77-77 (с 17.00 до 8.00)

Тел. Доверия для детей и подростков, оказавшихся
в трудной жизненной ситуации
8-800-2000-122

