



УПОДОБАННЯ ТА ВІДПОЧИНОК

Арттерапія. Займіться творчістю

Творчість і психічне здоров'я, а також психологічний добробут нерозривно пов'язані. Найчастіше цитоване визначення творчості має на увазі когнітивні процеси, спрямовані на створення чогось нового (оригінального, незвичайного) і доцільного (наприклад, корисного, цінного, відповідного до вимог завдання). Творчість традиційно пов'язують із психологічними станами людини. Здебільшого творча діяльність сприяє покращенню самопочуття людей, особистій задоволеності та відчуттю особистого звершення.

Психологи використовують мистецтво та творчість як засіб заохочення особистого самовираження, наприклад, через арттерапію чи письменницьку творчість, які дозволяють самовиражатися, звільнитися від негативних емоцій, страхів, набувати навичок розв'язання проблем у складних і невизначених ситуаціях на шляху до досягнення повноцінного життя, формувати нові погляди і знаходити нестандартні рішення щодо вирішення багатьох питань.



Рекомендації

- Пофантазуйте та виразіть себе у власноруч створеному образі мистецтва, оповіданні чи вірші, імпровізації, музиці, малюванні. Не судіть про отриманий продукт: пам'ятайте, що метою є самовираження і визнання власної унікальності.
- Ви можете спробувати методіку керованої фантазії (наприклад, символдраму) або відвідати мистецьку виставку, щоб перевірити свою творчу оцінку.
- Досліджуйте унікальність своєї свідомості.

Музична терапія. Виконуйте/слухайте музику

Музика належить до універсальних атрибутів людського роду. Люди слухають музику, співають, танцюють, скачуть, свистять, грають на музичних інструментах або насолоджуються музикою в інший спосіб.

Музика дає людям змогу висловлювати свої почуття та спілкуватися з іншими людьми, змушує людей різного віку відчувати себе енергійними та щасливими, навіть коли вони кепсько почуваються або мають розлади настрою. Зв'язок між музичністю та емоційною компетентністю вже давно інтригує вчених у всьому світі, так само як і зв'язок між музичністю, регулюванням емоцій, поліпшенням уваги та навчання.

Музична терапія стала загальноприйнятою ефективною практикою в контексті охорони здоров'я, однак навіть у неклінічних умовах і в контексті самопомоги багато людей звертаються до музики, аби керувати своїм настроєм та емоціями. Крім того, емпірично доведено, що музика є однією з найбільш часто використовуваних стратегій самопомоги для стимулювання сну.



Музика зменшує негативні наслідки стресу. Спів або гра на музичних інструментах позитивно впливають на різні суб'єктивні результати здоров'я, зокрема тривогу та депресію.

Рекомендації

- Слухайте свої улюблені пісні, відводьте достатньо часу на їх прослуховування та відпочивайте.
- Підберіть кілька пісень, які Вам подобаються. Складіть собі новий плейлист!
- Ви можете поєднувати музичні твори із будь-якими видами діяльності – фізичними вправами, танцями, творчою діяльністю, приготуванням їжі, доглядом за кімнатними рослинами абощо.
- Кожен має свій музичний смак, спробуйте глибше його дослідити, відкриваючи нові жанри або нові пісні Ваших улюблених музикантів.
- Ви також можете спробувати підспівувати, насвистувати або навчитися читати ноти чи грати на музичному інструменті.

Проводьте час на природі

Проводити деякий час на природі (або споглядати її здалеку) корисно для нашого добробуту з погляду як фізичного, так і психічного здоров'я. Активність на свіжому повітрі знижує імпульсивність і тривожні симптоми, знімає симптоми стресу, покращує пам'ять, увагу та добре впливає на загальне самопочуття. Вищезгадані корисні ефекти не обумовлюються виключно незайманою дикою природою чи звичайним парком у Вашому місті!



Рекомендації

➤ Намагайтеся щодня проводити хоча б якийсь час на природі. Абсолютно не обов'язково щодня здійснювати подорож у джунглі. Досить завітати до міського парку дорогою до університету чи на роботу.

➤ Варто поміркувати, чи не подивитися на природу з місцевого оглядового майданчика. Природа пропонує нам необмежені можливості для спостереження та насолоди, тож добряче озирніться довкола!

Пет-терапія. Проводьте час із (хатньою) твариною

Тварини є складником людського життя, і тому їхня участь в охороні психічного здоров'я людини не дивує. Терапія з використанням тварин спрямована на покращення фізичного, емоційного, когнітивного та/або соціального функціонування людини.

Психотерапевтичні заходи з використанням тварин сприяють покращенню низки поведінкових і психологічних симптомів, а саме підвищують почуття комфорту та безпеки, мотивацію, самооцінку, про соціальну поведінку та зменшують поведінкові проблеми. Взаємодія з тваринами іноді позитивно впливає на людину, зокрема сприяє полегшенню болю, зниженню депресії, тривоги та агресивності. Потенційну користь від контакту з тваринами можна отримати й у щоденному житті.



Рекомендації

- Якщо Ви маєте собаку, кішку або іншу тварину, якій треба бувати на свіжому повітрі, знайдіть час для прогулянки – вона принесе користь не тільки тварині, але й Вашому фізичному здоров'ю.
- Регулярний особистий контакт із твариною покращує наше життя. Проводьте достатньо часу зі своїм вихованцем, який оцінить це проявом своєї відданості.
- Не соромтеся розмовляти з Вашим вихованцем, навіть якщо тварини не відповідають, вони дуже сприйнятливі до людського голосу та його тону.
- Якщо у Вас немає власної тварини, запросіть до себе родичів чи друзів із тваринами або відвідайте ферму чи притулок для тварин.

Знайдіть собі нові вподобання / інтереси

«Найнадійнішими» хобі, котрі надовго збережуть емоційне здоров'я, є малювання, музичне мистецтво, читання, рукоділля, спортивні уподобання. Саме ці заняття сприяють вираженню любові та допомагають позбутися внутрішньої дисгармонії. Такі хобі також знижують рівень стресу та підвищують рівень мозкової активності. Було виявлено, що навіть таке вподобання як садівництво позитивно впливає на людину – знімає стрес і сприяє пом'якшенню гострого стресу.

Зазвичай у своєму захопленні кожна людина реалізує «потаємні» сторони своєї особистості. Займаючись улюбленою справою людина «уникає» стану депресії, пригніченості та емоційного виснаження. Хобі захищає від неврозів, спрямовуючи психічну енергію у конструктивне русло, регулює ритмічність роботи організму, урівноважує психіку.



Рекомендації

- Поставте собі за мету посилити впевненість у собі та власну самооцінку.
- Спробуйте навчитися готувати щось нове, зробіть якусь хатню роботу, полагодьте велосипед, пофарбуйте горщик для рослин в інший колір, займіться в'язанням, посадіть нові рослини, змайструйте якийсь інструмент, напишіть блог, складіть музичний плейлист, навчіться робити або редагувати світлини або знайдіть будь-яке інше заняття до душі. Сьогодні можна знайти масу корисних матеріалів в інтернеті.

Хай там яке хобі Ви вподобаєте, проте головне, щоб воно пробуджувало у Вас цікавість і захват, і Ви могли насолоджуватися ним повною мірою.

Використано матеріали: <https://www.samopomi.ch/samodopomoga>