

ПСИХОГИГИЕНА: 7 ПРАВИЛ КАК НЕ СОЙТИ С УМА



Держать контакт со своей детской частью

Эрик Берн рассказал нам о том, что в каждом из нас есть Родительская, Взрослая и Детская части. Родительская часть говорит про «надо» и «нельзя», Взрослая реагирует на реальность, а в Детской живут наши желания, радость и творчество. И именно Детская часть даёт нам силы жить дальше. Так что важно не забывать... баловаться.

Слишком серьёзное отношение к себе и к жизни ещё никого не делало психически здоровым, а вот в депрессию или паранойю впасть можно запросто.



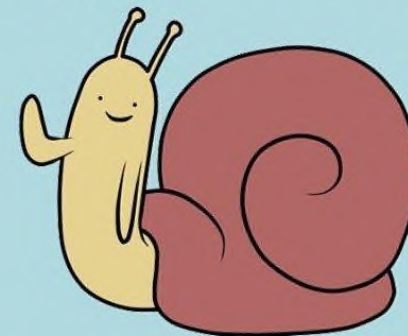
Почистить круг общения

Сделать так, чтобы вокруг вас не было «токсичных» людей. Или хотя бы минимизировать общение с ними. А еще найти как можно больше друзей, общение с которыми влияет на вас положительно.



Научиться замедляться

В сумасшедшем ритме современной жизни этот навык очень и очень важен. Иногда нужно остановиться, оглянуться, проанализировать прошлое и составить план на будущее.



Читать художественную литературу

...А не только профессиональную, товарищи трудоголики.



Ориентироваться не только на результат, но и на процесс

Мы так часто стремимся чего-то достичь, что забываем наслаждаться «бытием». А ведь именно оно восстанавливает силы. Есть такие занятия, которые заряжают именно потому, что они не ориентированы на достижение конкретной цели. Например, занятия живописью, прослушивание музыки, прогулки.



Активно развивать интересы, не связанные с профессией

То есть если вы работаете за компьютером, то в обязательном порядке нужно иметь хобби, в которых этот самый компьютер не участвует – например, спорт или настольные игры.



Соблюдать баланс 8 жизненных сфер

А именно: хобби, друзья, самореализация, искусство/наука/религия, отношения любви, семья и родственники, тело, забота о других.

