

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Настрой себя на позитив

Бывают в жизни моменты, когда кажется: все, больше не осталось ни сил, ни желания делать что-либо. Но до отпуски еще далеко, и надо заставить себя работать, несмотря на хроническую усталость. О том, как найти в себе ресурс, чтобы перестать волноваться и начать двигаться дальше, рассказывает главный специалист территориального отдела СЗАО Московской службы психологической помощи населению Дмитрий БАРАНОВ.



Не делайте все дела одновременно

Одной из ловушек, в которые мы часто сами себя загоняем, порождая чувство безысходности и тревоги, является нехорошая привычка делать несколько дел сразу. Как часто вместо того, чтобы сосредоточиться на выполнении своей работы, мы думаем еще о нескольких вещах, которые предстоит сделать сегодня или в ближайшую неделю. Сами того не замечая, мы мысленно пытаемся их осуществить. Если при этом охватывает тревога и бьет нервная дрожь при мысли об ожидающей нас куче дел, то эти чувства вызывает не эта самая «куча», а наше желание сделать их все сразу, пусть даже мысленно. Если мы перестанем пытаться «делать в уме» одновременно все дела и сумеем сосредоточиться на том, чем заняты непосредственно в данный момент, мы сможем сбросить напряжение, беспокойство и тревогу. А ведь именно они порождают чувство глобальной усталости.

ческой опасности, а об угрозе стрессов и неврозов от смятения в мыслях, от неумения жить здесь и сейчас.

! Если мы перестанем пытаться «делать в уме» одновременно все дела и сумеем сосредоточиться на том, чем заняты непосредственно в данный момент, мы сможем сбросить напряжение, беспокойство и тревогу.

Учитесь расслабляться

Неумение расслабляться может стать одной из причин нервного перенапряжения. Весь день человек работал, беспокоился, находился в напряжении. Идя домой, он все еще продолжает думать о служебных делах, пытается мысленно решить все проблемы. Как же быть, если никак не удается с этим справиться?

УПРАЖНЕНИЕ

Найдите в своей работе как можно больше положительных моментов, кроме дохода, который она вам приносит. Запишите их. Перечитывая, вспоминайте приятные моменты, которые вам доставил тот или иной аспект вашей деятельности. Это поможет вам настроиться на положительные эмоции и позитивное мышление.

Стройте планы

Желательно составлять планы на завтра, планировать свое будущее, но не тревожьтесь по поводу того, что случится завтра, и не пытайтесь решить завтрашнюю проблему сегодня. Мы в состоянии успешно, творчески и эффективно справляться с текущими проблемами, если все наше внимание сосредоточено на нынешнем положении вещей. Древним племенам, для того чтобы выжить, приходилось обращать пристальное внимание на то, что происходит вокруг в данный момент. Точно также и современному человеку это необходимо, но уже по другим причинам. Речь идет уже не о физи-

Научитесь расслабляться физически. Невозможно ощущать страх, гнев, тревогу, если мышцы абсолютно расслаблены. У каждого из нас есть в памяти место, в котором нам когда-то было хорошо и уютно. Возможно, это сохранившийся с детских лет образ тихого тенистого сада или светлой комнаты с картинами вдоль стен. Ежедневно, когда у вас есть несколько свободных минут, мысленно возвращайтесь в это «укромное место», чтобы дать своей нервной системе отдохнуть, восстановить силы и защиту. Всякий раз, когда вы начнете ощущать растущее внутреннее напряжение или раздражение, перенеситесь мысленно в свое «убежище», где не нужно принимать решений, куда-то спешить,

о чем-то беспокоиться. Этот прием позволит снять напряжение, восстановить силы и справиться с повседневными заботами.

Формируйте положительные эмоции

Все мы готовы заниматься бесконечно тем, что нам приятно и интересно, но не всегда это удается. У каждого есть свои обязанности перед другими людьми, но они могут не совпадать с нашими желаниями. Лучший выход – найти «привязку» своих желаний к обязанностям. В любом, даже самом неинтересном рутинном деле, можно найти позитивные стороны, которые вызывают положительные эмоции. Культивируйте их в себе. Сильнейшим побудительным мотивом человеческого поведения выступает стремление повторять то, что вызывает положительные эмоции. Позитивное мышление само по себе подобно лекарству. Когда мы счастливы, то мы мыслим лучше, работаем эффективнее, воспринимаем все острее, чувствуем себя более здоровыми.

Смените пластинку

Когда вы слышите музыку, которая вам не нравится, вы просто меняете пластинку. Так же и с мыслями. Воскресите в памяти позитивные мысли, и положительные чувства придут сами собой. Организм каждого человека вырабатывает ряд гормонов, которые активно воздействуют на наше состояние. С помощью

! Позитивное мышление само по себе подобно лекарству. Когда мы счастливы, то мы мыслим лучше, работаем эффективнее, воспринимаем все острее, чувствуем себя более здоровыми.

мыслей люди способны влиять на уровень этих гормонов в крови. Так как наша нервная система не в состоянии отличить реальность от того, что нам живо нарисовало наше воображение, то с помощью определенных мыслеобразов можно вызвать выброс в кровь гормонов, вызывающих положительные эмоции и улучшение физического самочувствия. Человек становится активным, бодрым, появляется легкость, ясность ума. Позитивные мысли обязательно повлекут за собой положительные эмоции. А за ними придут работоспособность и вдохновение. ■

ЕКАТЕРИНА СЛЮСАРЬ

Получить бесплатные консультации можно в территориальном отделе СЗАО Московской службы психологической помощи населению по адресу: ул. Виллса Лациса, д. 1, корп. 1. Предварительная запись по тел.: 8(495)944-45-04.



ВЫ СПРАШИВАЕТЕ - ДОКТОР ОТВЕЧАЕТ

Коварный месяц март

В марте погода очень неустойчивая – может быть совсем тепло, солнечно, температура выше нуля, но бывает и такое, что валит снег, либо ударит мороз, какого не было за всю зиму... Вот и советует нам народная мудрость, а вместе с ней и доктора, одеваться теплее, не оглядываясь на листы календаря, ведь март – коварный месяц. Комментирует заведующий отделением урологии городской клинической больницы № 52 Руслан Николаевич ТРУШКИН:

После зимы вполне естественно наше желание поскорей преобразиться: надеть легкую одежду и обувь, снять надоевшие шапки и шарфы. Несмотря на то, что солнце уже понемногу прогревает воздух, риск переохлаждения велик. Кроме того, в начале весны мы все испытываем сезонное снижение иммунитета, вызванное недостатком солнечного света и авитаминозом. Поэтому следствием слишком опрометчивого выбора гардероба может стать не только простуда, но и воспаление мочевого пузыря.

к переходу острого цистита в хронический, который с трудом поддается лечению. По этой же причине цистит нельзя переносить «на ногах»: несколько дней нужно провести в тепле и покое, строго соблюдая рекомендации врача. Как предупредить развитие цистита?

Одевайтесь по погоде

Короткие юбки и тонкие колготки, обтягивающие брюки, куртки по пояс – о такой одежде лучше забыть до наступления по-настоящему теплых дней. Одежда должна оставаться еще некоторое время многослойной: снимаемая или девая тот или иной слой одежды, вы можете подстраиваться под погоду, уменьшая шансы простудиться. Ноги также следует держать в тепле, не торопиться переходить на обувь на тонкой подошве и без утепляющей подкладки.

Цистит нельзя переносить «на ногах»: несколько дней надо провести в тепле и покое.

Цистит – одно из наиболее распространенных заболеваний мочеполовой системы у женщин, у которых особенности строения мочеиспускательного канала (широкий и короткий) обуславливают более высокую заболеваемость циститом, нежели среди мужчин. Кроме того, многие женщины «ради красоты» часто одеваются не по погоде. Посидеть с друзьями на лавочке, промочить ноги, прогуляться в неподходящей одежде, постоять на остановке транспорта на 15 минут дольше, чем запланировано, или просто оказаться на сквозняке дома или на работе – вот самые распространенные пусковые факторы для развития цистита.

Клинически цистит проявляется частыми позывами к мочеиспусканию, болью, резью, жжением при опорожнении мочевого пузыря, а также общими симптомами (повышение температуры, слабость). Основными причинами его возникновения считается инфекция, вызванная кишечной палочкой – постоянным обитателем организма человека – которая проявляет свои патогенные свойства в подходящих для этого условиях – при снижении иммунитета, переохлаждении, уже имеющемся простудном заболевании.

Безусловно, лечить цистит следует под наблюдением доктора. При первых же симптомах заболевания нужно как можно скорее обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением. Некорректная терапия и запоздалый прием антибактериальных препаратов приводит

Соблюдайте личную гигиену

Принимайте душ не менее двух раз в день, выбирайте «правильное белье» – предпочтительно из натуральных волокон и не тесное; используйте гипоаллергенные средства для душа.

Пейте больше жидкости

Не только урологи, но и гастроэнтерологи, и колопроктологи единодушны во мнении: для профилактики многих болезней, если нет противопоказаний, следует употреблять больше жидкости – в идеале не менее полутора-двух литров жидкости в день. В данном случае это не дает инфекции застаиваться в мочевом пузыре и препятствует ее дальнейшему распространению. ■

АЛЕНА ДРОЗДОВА

Уважаемые читатели!
Свои вопросы докторам вы можете задать, позвонив в пятницу по телефону редакции: 8(499)192-55-25, а также написав на электронную почту: info@tiic.ru с пометкой: «В рубрику «Вы спрашивали – доктор отвечает».