

ЧЕК ЛИСТ «МОЯ ОСЕНЬ»



Есть больше
овощей
и фруктов

Гуляя в парке,
вдоволь пошуршать
осенними листьями

Собрать
и оформить
гербарий

Завести новую
полезную
привычку

Приготовить
вкусные блюда
из тыквы

Обновить заставку
на телефоне

Записаться
в спортзал

Погулять
по городскому
центру без повода

Купить яркий
красивый зонт

Посетить
сезонную
ярмарку

Убрать на хранение
летние вещи
и приготовить теплые

Носить с собой
термос с травяным
чаем

Посетить
несколько
квизов

Разобрать летние
фотографии,
распечатать лучшие

Провести день
с выключенным
телефоном

Продать/отдать
ненужные вещи

Слепить что-то
из глины/
пластилина

Устроить
тематическую осеннюю
вечеринку для друзей

Смеяться
до слез

Вырезать
смешную рожицу
из тыквы

Порисовать
нейрографику

Попробовать написать
стихотворение
или рассказ

Устроить
дома
перестановку

Дойти до своей
школы/детского сада,
вспомнить детство

Собрать желуди/
каштаны

Регулярно гулять
на свежем воздухе

Поделиться
своими мыслями
и чувствами

Начать вести
дневник
благодарности

Нарисовать
осенний пейзаж

Приготовить
глинтвейн

Сходить
на экскурсию
по своему городу

Пужинать
в ресторане, заказать
сезонное блюдо

Сделать карту
желаний

Написать письмо
будущему себе

Смотреть в окно,
завернувшись
в теплый плед

Составить
список книг
и фильмов

Посетить
музей

Ценить каждый
день и сохранять
позитивный настрой

Сходить
на мастер-
класс

Составить
список приятных
дел на зиму



ЧЕК ЛИСТ «МОЯ ЗИМА»



СХОДИТЬ
НА КАТОК

ПОБЫВАТЬ
НА УРОКЕ ТАНЦЕВ

СДЕЛАТЬ ПОДАРКИ
ИЛИ СУВЕНИРЫ
СВОИМИ РУКАМИ

ПОИГРАТЬ
С БЛИЗКИМИ
В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

ПЕРЕЧИТАТЬ
ЛЮБИМУЮ КНИГУ
ДЕТСТВА

ЗАНЯТЬСЯ
СКАНДИНАВСКОЙ
ХОДЬБОЙ

ВДОВОЛЬ НАЕСТЬСЯ
МАНДАРИНОВ

СОСТАВИТЬ СПИСОК
ЛИЧНЫХ
АФФИРМАЦИЙ

ПЕРЕСМОТРЕТЬ
КЛАССИЧЕСКИЕ
НОВОГОДНИЕ ФИЛЬМЫ

НАЧАТЬ ГОД
С ЧЕК-АПА
ОРГАНИЗМА

ПРОВЕСТИ ДЕНЬ
С ВЫКЛЮЧЕННЫМ
ТЕЛЕФОНОМ

НАЙТИ ГАРМОНИЮ.
ОТВЕТИТЬ НА СВОИ
ВОПРОСЫ

УСТРОИТЬ
НОВОГОДНЮЮ
ФОТОСЕССИЮ

КУПИТЬ КРАСИВЫЙ
НАСТЕННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ

ПОКАТАТЬСЯ
С ГОРКИ

СЛЕПИТЬ
СНЕГОВИКА

ДОБАВИТЬ
В ИНТЕРЬЕР
УЮТНЫЕ ДЕТАЛИ

ПОГУЛЯТЬ
ПО ЗИМНЕМУ
ПАРКУ

СОСТАВИТЬ
НОВОГОДНИЙ
ПЛЕЙЛИСТ

СОСТАВИТЬ КОЛЕСО
БАЛАНСА, ПОДТЯНУТЬ
ОТСТАЮЩИЕ СФЕРЫ

ВВЕСТИ В СВОЮ ЖИЗНЬ
НОВУЮ ПОЛЕЗНУЮ
ПРИВЫЧКУ

ПОКАТАТЬСЯ
НА ЛЫЖАХ

РАЗОБРАТЬ ФОТОГРАФИИ
НА ТЕЛЕФОНЕ,
ПОЧИСТИТЬ КОМПЬЮТЕР

СДЕЛАТЬ
«АНГЕЛА»
НА СНЕГУ

ОБНИМАТЬСЯ!
ЭТО ДАСТ ЗАРЯД
ДУШЕВНОГО ТЕПЛА

СЛУШАТЬ,
КАК ТИХО
ПАДАЕТ СНЕГ

ПОСТАВИТЬ
НОВОГОДНЮЮ
ЗАСТАВКУ НА ТЕЛЕФОНЕ

НАЧАТЬ КОПИТЬ
НА МЕЧТУ

НЕОБЫЧНО
НАРЯДИТЬ
НОВОГОДНЮЮ ЁЛКУ

ПОБЫВАТЬ
НА ХОККЕЙНОМ
МАТЧЕ

ВЫРЕЗАТЬ МНОГО
СНЕЖИНОК

ОТПРАВИТЬ
ПОЧТОВЫЕ ОТКРЫТКИ
БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ

НАВЕСТИТЬ
РОДСТВЕННИКОВ

КУПИТЬ СЕБЕ
ПОДАРОК

ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ
ГОД В ПРИЯТНОЙ
КОМПАНИИ

ПОИГРАТЬ
В БОУЛИНГ

КУПИТЬ НОВЫЙ
КРАСИВЫЙ БЛОКНОТ
И ЗАПИСЫВАТЬ ТУДА
СВОИ МЫСЛИ И ПЛАНЫ

ВСПОМНИТЬ
ОБ УНИКАЛЬНОСТИ
КАЖДОГО, РАЗГЛЯДЫВАЯ
СНЕЖИНКИ

ПОМОЧЬ ТЕМ,
КТО НУЖДАЕТСЯ
В ПОДДЕРЖКЕ

СОСТАВИТЬ СПИСОК
ПРИЯТНЫХ ДЕЛ
НА ВЕСНУ

**ЧЕК-ЛИСТ ПОМОЖЕТ НЕ ЗАБЫТЬ О ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧАХ,
КОТОРЫЕ СКРАСЯТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ ЗИМЫ**



ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАНАЛ
МИНЗДРАВА РОССИИ

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



ТАК ЗДОРОВО

ЧЕК ЛИСТ «МОЯ ВЕСНА»



УСТРОИТЬ
ГЕНЕРАЛЬНУЮ
УБОРКУ

ПОСАДИТЬ
ДЕРЕВО

ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ ЛИФТА

НАЧИНАТЬ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ С ПОЛЕЗНОГО
И ВКУСНОГО ЗАВТРАКА

ЗАВЕСТИ НОВУЮ
ПОЛЕЗНУЮ
ПРИВЫЧКУ

ПОЧИТАТЬ
В ПАРКЕ КНИГУ

ПОСЕТИТЬ
СОСЕДНИЙ ГОРОД

ОТКРЫТЬ СЕЗОН
БЛЮД НА МАНГАЛЕ

ПОКАТАТЬСЯ
НА ВЕЛОСИПЕДЕ/
САМОКАТЕ

ПОСАДИТЬ ЗЕЛЕНЬ
НА ПОДОКОННИКЕ

РАЗОБРАТЬ
ФАЙЛЫ
НА КОМПЬЮТЕРЕ

ПУСКАТЬ
СОЛНЕЧНЫХ
ЗАЙЧИКОВ

ПЕРЕБРАТЬ
СТАРУЮ ОДЕЖДУ

СДЕЛАТЬ ПРИЯТНЫЙ
СЮРПРИЗ БЛИЗКИМ
(БЕЗ ПОВОДА)

ПОСЛУШАТЬ
ЩЕБЕТАНИЕ ПТИЦ

НАВЕСТИ ПОРЯДОК
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

УСТРОИТЬ СЕБЕ
ТРЕНИРОВКУ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

СОСТАВИТЬ
ПЛЕЙЛИСТ ВЕСЕННЕЙ
МУЗЫКИ

ПОУЧАСТВОВАТЬ
В СУББОТНИКЕ

НАРИСОВАТЬ
ВЕСЕННИЙ ПЕЙЗАЖ

КУПИТЬ ЯРКУЮ
ОДЕЖДУ

ЛЮБОВАТЬСЯ
ЦВЕТУЩИМИ
ДЕРЕВЬЯМИ

РАЗОБРАТЬ
И ОБЛАГОРОДИТЬ
БАЛКОН

ПРОВЕСТИ ДЕНЬ
С ВЫКЛЮЧЕННЫМ
ТЕЛЕФОНОМ

ПОМЫТЬ ОКНА.
В КВАРТИРЕ И «СВОИ
ВНУТРЕННИЕ»

ОБНОВИТЬ
ЗАСТАВКУ
НА ТЕЛЕФОНЕ

ПОСАДИТЬ ЦВЕТЫ
ВОЗЛЕ ДОМА

ПОСЕТИТЬ
ХОУДЖЕСТВЕННУЮ
ВЫСТАВКУ

УСТРОИТЬ
ФОТОСЕССИЮ
В ЦВЕТУЩИХ ЯБЛОНЯХ

ПРИГОТОВИТЬ НОВОЕ
ЛЕГКОЕ ВЕСЕННЕЕ
БЛЮДО

СХОДИТЬ
НА ЭКСКУРСИЮ
ПО СВОЕМУ ГОРОДУ

ПУСКАТЬ МЫЛЬНЫЕ
ПУЗЫРИ ПО ВЕТРУ

СОСТАВИТЬ
ВЕСЕННУЮ
АРОМАКОМПОЗИЦИЮ

СМАСТЕРИТЬ
КОРМУШКУ ДЛЯ ПТИЦ

ОСВОИТЬ НОВОЕ
ХОББИ

ПОКАЧАТЬСЯ
НА КАЧЕЛЯХ

ОБНОВИТЬ
ДОМАШНИЙ
ДЕКОР

СДЕЛАТЬ
КОМПЛИМЕНТ
НЕЗНАКОМОМУ ЧЕЛОВЕКУ

НАЙТИ НОВЫЕ
ИСТОЧНИКИ
ВДОХНОВЕНИЯ

СОСТАВИТЬ СПИСОК
ПРИЯТНЫХ ДЕЛ
НА ЛЕТО



ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАНАЛ
МИНЗДРАВА РОССИИ

ЧЕК-ЛИСТ ПОМОЖЕТ НЕ ЗАБЫТЬ О ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧАХ,
КОТОРЫЕ СКРАСЯТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ ВЕСНЫ

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



ТАК ЗДОРОВО

ЧЕК ЛИСТ «МОЁ ЛЕТО»



УСТРОИТЬ
ПИКНИК

ЗАПУСТИТЬ
ВОЗДУШНОГО ЗМЕЯ

УЧАСТВОВАТЬ
В ВЕЛОПАРАДЕ

СХОДИТЬ В ПАРК
АТТРАКЦИОНОВ

ОБНОВИТЬ
ЗАСТАВКУ
НА ТЕЛЕФОНЕ

ПОДУРАЧИТСЯ
С ВОДНЫМИ ПИСТОЛЕТАМИ,
КАК В ДЕТСТВЕ

ПОБЕГАТЬ
БОСИКОМ
ПО ТРАВЕ

ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ ОБЩЕСТВЕННОГО
ТРАНСПОРТА

ЛЮБОВАТЬСЯ
НЕБОМ В РАЗНОЕ
ВРЕМЯ СУТОК

С УДОВОЛЬСТВИЕМ
ЕСТЬ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ
И ЯГОДЫ

ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР
У КОСТРА В КОМПАНИИ
БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

ПЕТЬ ПЕСНИ
ПОД ГИТАРУ

УЛЫБАТЬСЯ ВЕСЬ
ДЕНЬ. ПРОСТО ТАК.
БЕЗ ПРИЧИНЫ

НАЧАТЬ
БЕГАТЬ

ПРОВЕСТИ ДЕНЬ
С ВЫКЛЮЧЕННЫМ
ТЕЛЕФОНОМ

ПОКАТАТЬСЯ
НА КАТАМАРАНЕ

НАЧИНАТЬ НОВЫЙ
ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ

ПОГУЛЯТЬ
ПОД ДОЖДЕМ

НАЙТИ ГАРМОНИЮ.
ОТВЕТИТЬ НА СВОИ
ВОПРОСЫ

СХОДИТЬ
НА ЦВЕТОЧНУЮ
ВЫСТАВКУ

ОБЕДАТЬ В КАФЕ
НА ОТКРЫТОЙ
ВЕРАНДЕ

ПОЙМАТЬ ЗВЕЗДОПАД
И ЗАГАДАТЬ ЖЕЛАНИЕ

ПОКОРМИТЬ
УТОК

ПОРИСОВАТЬ МЕЛОМ
НА АСФАЛЬТЕ

ПОСЕТИТЬ
ОТКРЫТЫЙ
БАССЕЙН

УСТРОИТЬ
АРБУЗНЫЙ ДЕНЬ

ЗАВЕСТИ НОВУЮ
ПОЛЕЗНУЮ
ПРИВЫЧКУ

НАСЛАЖДАТЬСЯ
ЗАКАТОМ
ИЛИ РАССВЕТОМ

СХОДИТЬ
НА КОНЦЕРТ

ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ОДНОЙ ВРЕДНОЙ
ПРИВЫЧКИ

ПОИГРАТЬ
В БАДМИНТОН

ПРОГУЛЯТЬСЯ
В ЦВЕТОЧНОМ ПОЛЕ

СДЕЛАТЬ ДОМАШНИЙ
ЛИМОНАД

УСТРОИТЬ
РАЗГРУЗОЧНЫЙ
ДЕНЬ

ПРИДУМАТЬ ТАНЕЦ
ПОД СВОЮ ЛЮБИМУЮ
МЕЛОДИЮ

ПОМОЩЬ СТАРШЕМУ
ПОКОЛЕНИЮ
НА ДАЧЕ

СДЕЛАТЬ МНОГО
АТМОСФЕРНЫХ
ЛЕТНИХ ФОТО

ГУЛЯТЬ
ЦЕЛЫЙ
ДЕНЬ

СМОТРЕТЬ КИНО
ПОД ОТКРЫТЫМ
НЕБОМ

СОСТАВИТЬ СПИСОК
ПРИЯТНЫХ ДЕЛ
НА ОСЕНЬ



ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАНАЛ
МИНЗДРАВА РОССИИ

**ЧЕК-ЛИСТ ПОМОЖЕТ НЕ ЗАБЫТЬ О ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧАХ,
КОТОРЫЕ СКРАСЯТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВАШЕГО ЛИЧНОГО ЛЕТА**

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



ТАК ЗДОРОВО

ЭКСПРЕСС - ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ

ДЕРЖИТЕ СПИНУ РОВНО, МОЖЕТЕ ПРИСЛОНИТЬСЯ К СПИНКЕ КРЕСЛА. МЕДЛЕННО ВЫПОЛНЯЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС; НА ПИКЕ ВДОХА НА МГНОВЕНИЕ ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО СДЕЛАЙТЕ ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ КАК МОЖНО МЕДЛЕННЕЕ. ЭТО УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ, ЧТО С КАЖДЫМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫМ ВЫДОХОМ ВЫ ПОСТЕПЕННО ИЗБАВЛЯЕТЕСЬ ОТ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ. ВЫ ВЫДЫХАЕТЕ НАПРЯЖЕНИЕ, БЕСПОКОЙСТВО, СТРАХ. А ВДЫХАЕТЕ СПОКОЙСТВИЕ, УВЕРЕННОСТЬ. НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ – ДЫШАТЬ ЖИВОТОМ (ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ).



УПРАВЛЕНИЕ ТОНУСОМ МЫШЦ

В СОСТОЯНИИ РАССЛАБЛЕННОСТИ МЕТОДИЧНО НАПРЯГАЙТЕ И РАССЛАБЛЯЙТЕ КАЖДУЮ ГРУППУ МЫШЦ, КОНЦЕНТРИРУЯ ВНИМАНИЕ СНАЧАЛА НА НАПРЯЖЕНИИ, А ЗАТЕМ НА РАССЛАБЛЕНИИ (ОБЯЗАТЕЛЬНО СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА КОНТРАСТНОСТИ ОЩУЩЕНИЙ: НАПРЯЖЕНИЕ – ПАУЗА – РАССЛАБЛЕНИЕ). НАЙДИТЕ МЕСТА НАИБОЛЬШЕГО НАПРЯЖЕНИЯ (ЧАСТО ЭТО БЫВАЮТ РОТ, ГУБЫ, ЧЕЛЮСТИ, ЗАТЫЛОК, ПЛЕЧИ, ЖИВОТ). ПРОЙДИТЕСЬ ПО МЕСТАМ ЗАЖИМОВ, НАПРЯГАЯ ИХ НА ВДОХЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ. НА ВЫДОХЕ – РЕЗКО СБРОСЬТЕ НАПРЯЖЕНИЕ.



САМОВНУШЕНИЕ

САМОПРИКАЗ – КОРОТКОЕ, ОТРЫВИСТОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ, ДАННОЕ СЕБЕ.

НАПРИМЕР: «РАЗГОВАРИВАТЬ СПОКОЙНО!», «СПОКОЙНО!». СФОРМУЛИРУЙТЕ ПРИКАЗ И МЫСЛЕННО ПОВТОРИТЕ ЕГО НЕСКОЛЬКО РАЗ. ЕСЛИ МОЖНО, ПОВТОРИТЕ ВСЛУХ. САМООБОДРЕНИЕ – ХВАЛИТЕ СЕБЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ НЕ МЕНЕЕ 3–5 РАЗ, ДАЖЕ ЕСЛИ УСПЕХИ КАЖУТСЯ ВАМ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ, ГОВОРЯ: «МОЛОДЕЦ!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!». ВАЖНО, ЧТОБЫ ПОХВАЛА БЫЛА РЕАЛЬНОЙ И ИСКРЕННЕЙ.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВ (ВИЗУАЛИЗАЦИЯ)

НАУЧИТЕСЬ ПРЕДСТАВЛЯТЬ МЕСТО, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС СОСТОЯНИЕ СПОКОЙСТВИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ ЗАПАХИ, ЗВУКИ. МОЖЕТЕ ПРЕДСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ОЩУЩЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ.



ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

УМЕЙТЕ ВЫДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОИСКА РЕШЕНИЯ СИТУАЦИИ, ВЫЗЫВАЮЩЕЙ НАПРЯЖЕНИЕ. В ОСТАЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ С СОБЫТИЯ, ВЫЗЫВАЮЩЕГО НАПРЯЖЕНИЕ, НА ЧТО-ТО ДРУГОЕ. ЗАЙМИТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ПОМОЖЕТ ОТВЛЕЧЬСЯ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СПОРТ, УБОРКА, ПРОГУЛКА, ИНТЕРЕСНЫЙ ФИЛЬМ, ОБЩЕНИЕ, РИСОВАНИЕ ИЛИ ЧТО-ТО ЕЩЕ, ЧТО ВАС ОТВЛЕЧЕТ. ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА ДЕЙСТВИЯ, МОЖНО ПРОСТО НАЧАТЬ РАССМАТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ ВЫ НАХОДИТЕСЬ. РАССМОТРИТЕ В ЭТОМ ПОМЕЩЕНИИ ВСЕ ПРЕДМЕТЫ, ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЕ НА ИХ КАЧЕСТВА: ЦВЕТ, ФОРМУ И ДРУГИЕ ОСОБЕННОСТИ.



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



Когда ребенок погружен
в эмоции - говорите с
ним спокойно



Верьте ребенку и
верьте в него



Будьте предсказуемы
в своих поступках, держите
данные обещания



Обсудите с ребенком
границы дозволенного
и уважайте их

Проявляйте искреннее
желание помочь. Ненавязчиво
предлагайте варианты выхода
из ситуации



Когда есть возможность - не
спешите, не торопите ребенка,
побудьте в моменте «здесь и сейчас»

Ограничивайте время пользования
гаджетами для всей семьи, не только для
ребенка! На своем примере научите
ребенка справляться с обидами



Следите за режимом дня
ребенка, исключите
перенапряжение



Оставляйте ребенку личное
пространство (личные записи, ящик)

Задавайте
открытые вопросы



Говорите правду



Научите ребенка
правилам личной
безопасности



Обнимайте
ребенка

Не сравнивайте ребенка с
другими детьми



Не требуйте от ребенка
невозможного, сочетайте разумную
требовательность с похвалой

Будьте
внимательным
слушателем



Признавайте чувства ребенка
и говорите о своих чувствах



Будьте примером
здорового поведения



**САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВКЛАД, КОТОРЫЙ РОДИТЕЛИ МОГУТ СДЕЛАТЬ
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО РЕБЕНКА - РАЗОБРАТЬСЯ
С СОБСТВЕННЫМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ. ПРОРАБОТАЙТЕ СВОИ
ВНУТРЕННИЕ НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ И НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ ИХ ДЕТЯМ.**



ВЫДЫХАЙ: РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ТЕХНИКИ

Диафрагмальное дыхание – снижает тревогу и облегчает приступы астмы и одышки



1. Положите одну руку на грудь, а вторую – на живот. Во время выполнения техники следите, чтобы живот двигался в такт дыханию
2. Вдыхайте через нос не менее трех секунд
3. Выдыхайте через нос не менее трех секунд

Повторяйте так не менее 3-5 минут

Дыхание по квадрату – позволяет быстро успокоиться и взять себя в руки в стрессовых ситуациях

1. Сделайте вдох на четыре счета
2. Задержите дыхание на четыре счета
3. Сделайте выдох на четыре счета
4. Задержите дыхание на четыре счета

Повторяйте в течение 1-5 минут



Дыхание с сопровождением – помогает успокоиться, справиться с одышкой, тренирует выносливость легких



1. Сделайте обычный вдох
2. Выдыхайте с усилием. Например, через сжатые губы, зубы или через коктейльную трубочку

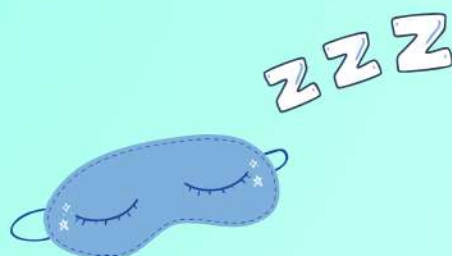
Повторяйте 3-5 минут, со временем увеличивая продолжительность



Как сохранить психическое здоровье?



**ПИТАЙТЕСЬ
СБАЛАНСИРОВАННО**



**СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ
НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО
ТОГО, КАК УСПЕЕТЕ
УСТАТЬ**



**НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС
ЗАНЯТИЙ. СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО,
ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ И Т.Д**



**ПРОВОДИТЕ
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ**



**СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ**



**УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ
СТРЕССОМ**



**ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ**



**МЫСЛИТЕ
ПОЗИТИВНО**



**ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ
В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ**





ЖИЗНЬ БЕЗ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

Многие вещи могут идти не по плану, вызывая у нас страх и дискомфорт. В нашей жизни невозможно полностью избавиться от стресса, но мы можем попытаться устоять перед ним, адаптироваться к нему, тем самым становясь лучшей версией себя.



Чаще всего тревожность обусловлена реакцией человека на произошедшую ситуацию и зависит от того, как человек трактует ее в своем сознании и какой смысл ей придает. Восприятие стресса и его причины глубоко субъективны для каждого из нас, но есть объективные способы с ним справиться!

СТОИТ РАЗДЕЛЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ НА ДВА ТИПА

СИТУАТИВНУЮ

(зависящую от контекста и являющуюся временной)

Ситуативная тревожность — это норма. Адаптивная способность человека, которая сформировалась эволюционным путем. Представляет собой реакцию организма, психики на стрессовую ситуацию.

ЛИЧНОСТНУЮ

(проявляется как черта характера человека)

Личностная тревожность является постоянным состоянием, при котором человек долгое время находится в напряжении. Длительное пребывание в стрессовом состоянии оставляет глубокий след в психическом здоровье человека, ухудшаются социальные навыки и продуктивность.

Чаще всего у людей, испытывающих тревогу, наблюдаются раздраженное или потерянное выражение лица, низкая физическая активность, замедленные реакции и процессы в организме. Не редкими являются дрожь в руках, неровное дыхание и бледность кожи.



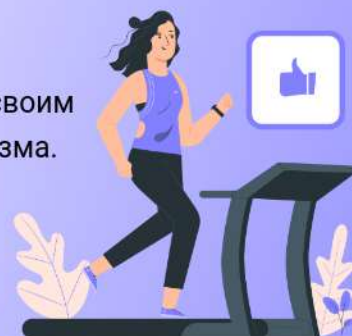
ОЩУЩЕНИЕ ТРЕВОГИ МОЖНО КУПИРОВАТЬ С ПОМОЩЬЮ НЕСКОЛЬКИХ МЕТОДОВ

Переключение внимания с объекта тревоги

Попробуйте абстрагироваться от того, что вызывает в вас тревогу. Если вас пугает то, что вы видите на экране телефона, выключите его или отложите от себя. Вместо этого посвятите свое время чтению интересной книги, любимому хобби, прослушиванию приятной музыки, расслабляющим телесным практикам и другим занятиям, которые доставляют вам удовольствие.

Легкая кардионагрузка

Короткая пробежка, прогулка на велосипеде или простая разминка рядом со своим столом в офисе оказывают благотворное влияние на состояние вашего организма.



Потребление пищи, богатой триптофаном и Омега-3

Аминокислота триптофан, а также Омега-3 жирные кислоты положительно влияют на выработку серотонина и дофамина. Попробуйте съесть немного лосося или тунца.

Долгосрочное пребывание в состоянии стресса может привести к развитию тревожного расстройства, которое следует корректировать только с помощью психотерапевта. Ни в коем случае не принимайте препараты самостоятельно, без назначения врача, это может крайне негативно сказаться на вашем здоровье.



Официальный портал Минздрава России
о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

**Информационный портал
по здоровому образу жизни**

ЗОЖ55

