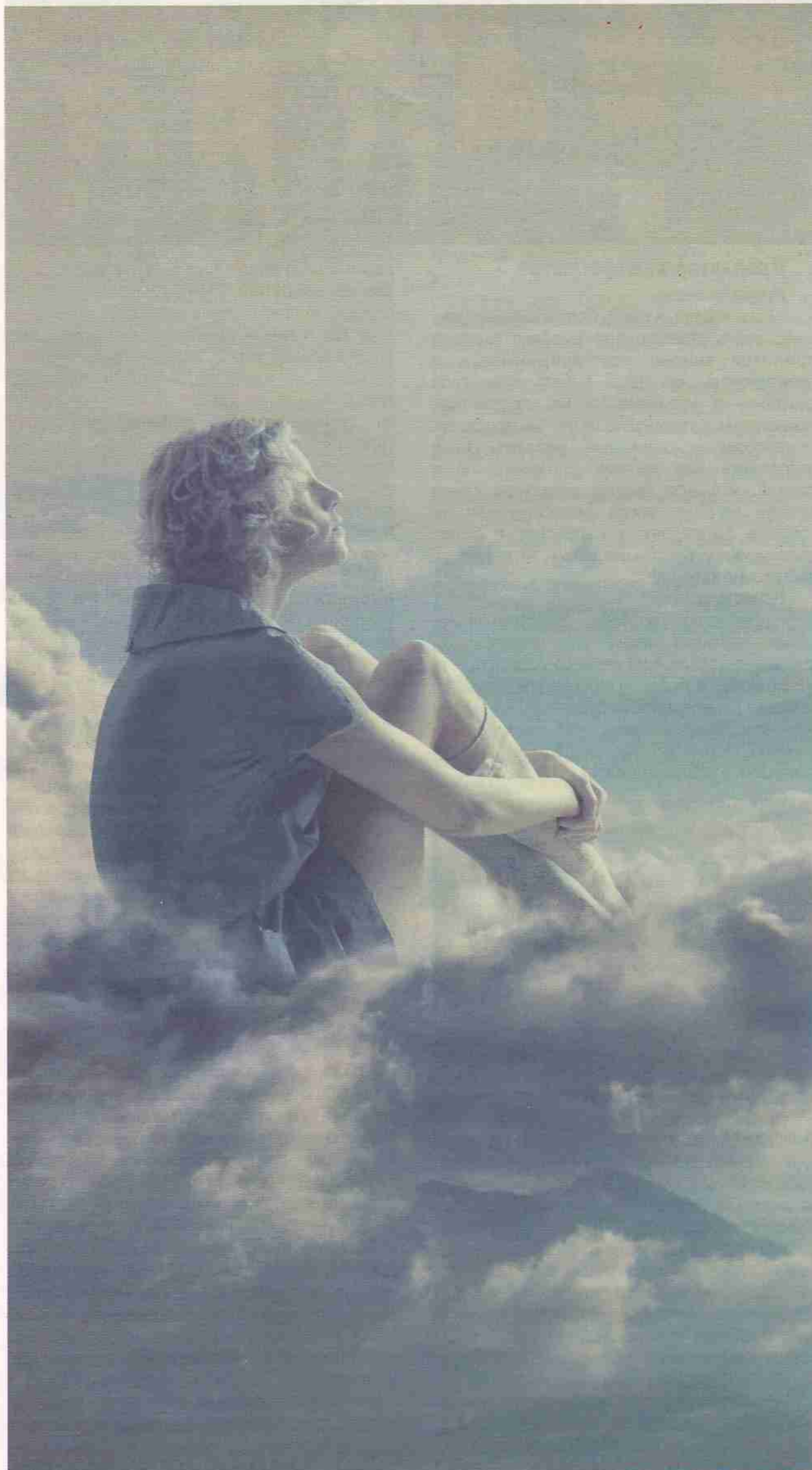




«На том свете отдохнём»!



Потому что отдыхать на этом свете мы не умеем, точнее нас не научили, как правильно это делать.

Если обратиться к словарю, слово «отдыхать» означает смену деятельности на состояние покоя либо времяпровождение, целью которого является восстановление сил и достижение работоспособного состояния организма, простыми словами, полное отключение от работы и других повседневных дел и расслабление. Но у большинства из нас во внутреннем «диспетчере задач» одновременно висит не менее десятка этих самых задач. А раз висит – какой отдых? И даже если вы попытаетесь отвлечься, насладиться в полной мере покоем не удастся, в голове постоянно будет зудеть мысль: «Чего сидишь, у тебя куча дел... Быстрее начнёшь – быстрее закончишь работу...». И этот нескончаемый круг повседневных забот «работа – дом – работа» вечен, его просто нереально разорвать. На работе целый день носишься, как белка в колесе, а к вечеру понимаешь, что и половина дел не сделана, ты выжат(а), как лимон, и мечтаешь лечь на кровать... Но и дома не расслабишься: уборку, готовку, стирку никто не отменял, а с утра снова на работу....

А ведь ещё есть близкие и родные, которые требуют помощи и внимания... На отдых просто не остаётся времени. К тому же с детства нас учили трудиться и ещё раз трудиться, постоянно приговаривая: «Кто не работает, тот не ест», «Под лежащий камень вода не течёт», «Станешь лениться, будешь с сумой волочиться». Вспоминая эти культурные и семейные установки, ты, вдобавок ко всему, ещё и начинаешь испытывать чувство вины, за «ничего неделание» или за те дела, которые могли принести тебе хоть какое-то удовольствие, например, помечтать, посидеть у окна с чашечкой кофе... Боязнь осуждения и получения клейма лентяя приводит нас к погоне за социальным одобрением, и мы начинаем работать ещё больше, быстрее, результативнее, совершенно забывая о бережном отношении к себе, своему организму. Есть ещё страх чего-то не успеть. Мир так стремительно развивается, всё движется вперёд, Боже упаси тебе оказаться на обочине этой жизни. «На пенсии будешь отдыхать, а пока давай думай, генерируй идеи, а то коллеги-конкуренты сделают это за тебя, и не видать тебе ни признания, ни похвал начальства, ни социального успеха, ни чувства реализованности своих возможностей», – думаешь ты. Женщинам в этом плане приходится вдвойне тяжелее, ведь чтобы получить социальное одобрение, она должна стать не только успешной бизнес-леди, отличной домохозяйкой, мамой, но ещё и потрясающей женой. Вот и приходится пахать всю жизнь без отдыха, как загнанная лошадь, не наслаждаясь жизнью, не мечтая, не находясь наедине с самим собой...



Совершенно очевидно, что жизнь в таком режиме ни к чему хорошему не приведёт и не сделает счастливым ни одного человека, поэтому мы решили обратиться к

Татьяне Владимировне Голевой, педагогу-психологу МБОУ СОШ №23, и узнать «секреты» правильного отдыха:

- Для начала разберёмся, почему жить в ритме дом – работа – дом не очень хорошо? Вот лишь несколько причин этому:

•Какой бы прекрасной ни была ваша работа, остальная жизнь вообще-то тоже ничего. В ней есть много хороших вещей, событий, эмоций и ощущений, которые мы в таком ритме упускаем.

•Близкие тоже нуждаются в вас. И не просто в супе, который вы сварили, или в зарплате, которую вы принесли. А в вас самих.

•А ещё, если не успеваешь отдыхать, в организме «перегорают предохранители». Ты начинаешь сначала работать медленнее, менее эффективно. Потом забывать важные вещи. Потом часто болеть. Так организм показывает, что всё, хватит, тормози, нужен отдых. Так что постоянная стахановская работа в краткосрочном периоде даёт хорошие результаты, но в долгосрочном – всё наоборот.

В жизни каждого из нас всегда находятся проблемы, требующие срочного решения и определённого эмоционального напряжения. В итоге мы начинаем нервничать, напрягать мускулатуру, но вот потом расслабиться, «отпустить ситуацию», прийти в норму некоторым бывает ой как непросто.

К тому же расслабление чуждо людям, любящим тотальный контроль и привыкшим всегда выглядеть идеально в глазах окружающих! Такие зацикленные на окружающем мире люди со временем начинают мучиться навязчивыми мыслями и испытывать внутреннее напряжение. А напряжение в свою очередь даёт нагрузку на мышцы, делая их каменными. В итоге в связи с постоянным напряжением мышцы начинают каменеть, нервная система истощается, и человек перестаёт получать удовольствие от жизни.

К тому же со временем напряжение начинает входить в привычку, и вы уже не можете расслабиться и получать удовольствие от жизни.

Чтобы подобного не произошло, нужно знать, как научиться расслабляться, отдыхать, ведь только умеющий расслабляться человек с лёгкостью забывает про все тревоги и стрессы, начинает радоваться жизни и смотреть на мир иначе. Для того, чтобы научиться отдыхать, нужно покончить со спешкой. Постоянное ощущение нехватки времени напрягает сильнее, чем перетаскивание мешков. Умение спланировать свои дела и чёткое следование плану нужно каждому, кто хочет получить лишние часы к своей жизни. Но так же важно умение отключить будильник, перестать жить по часам, не тревожиться, что что-то будет сделано позже или не сделано вовсе.

Особенно значимо это правило для тех, кто решил отправиться в путешествие по новым местам. Например, невозможно объять необъятное - весь Париж не обойдёшь за один день, и, приехав в незнакомый город, лучше как следует рассмотреть небольшую его часть. Беготня от одного музея к другому мало отличается от листания страниц сайта. Стоит ли ради этого уезжать из дома? Подарит ли такой отпуск удовольствие или станет лишь пометкой о посещении?

Тогда может никуда не ездить? Просто валяться на диване и смотреть телевизор, «ползать» в Интернете...

Полный покой показан только больным. А вот активный отдых, занятия танцами, плавание или иная физическая нагрузка поможет не только расслабиться после рабочего дня, но и сохранить здоровье в норме. Контакт с природой, отвлечение от городского образа жизни всегда полезны. Пешие походы с друзьями или рыбалка, игра на природе или велосипедная прогулка компенсируют недостаток движения у городских жителей, отвлекут от напряжённых рабочих дней и мыслей о быте.

Кажется, все советы о том, как отдыхать правильно, полностью исключают любимые сериалы или сидение за компьютером. Разумеется, не нужно лишать себя этого полностью. Просто всего должно быть в меру. И если расслабиться помогает чтение, лёжа на диване, то почему бы и не сделать это после часа хорошей прогулки? Сегодня у людей проблема не в физической усталости, а в нервной, моральной, душевной, духовной, умственной. А пытаемся действовать мы, как будто устали физически.

Я целый день просидел за столом, и у меня ощущение, что я валяюсь с ног, что и создаёт иллюзию физической усталости. Но её как раз надо преодолевать: не сваливаться с ног на диван, а сесть на велосипед, пойти в бассейн, в тренажёрный зал, пробежаться по парку. И тогда просто по ощущениям своего тела станет понятно, что никакой физической усталости у меня нет, а, наоборот, был застой, мне нужно было разогнать кровь, и теперь я получил «второе дыхание».

И ещё - перестаньте быть Цезарем! Историческая байка о том, что Юлий Цезарь мог делать семь дел одновременно, показывает, что в прежнее время способность удерживать сразу несколько точек внимания была редкостью. В современном мире естественно слушать музыку, болтать с кем-нибудь по телефону, просматривать новости, играть с кошкой, потягивать чай и готовить ужин одновременно, при этом не забывая поглядывать на экран телевизора в ожидании любимого сериала. Такая многозадачность отнюдь не положительно воздействует на организм. Дело в том, что, привыкнув к нагрузке, мозг теряет способность концентрироваться на чём-то одном. Это состояние схоже с синдромом дефицита внимания и в не меньшей степени, чем всё остальное, мешает расслабиться после работы. Горячая ванна в конце рабочего дня, медитация, чтение, прослушивание музыки лучше всего помогают вернуть утраченное умение сосредотачиваться.

Научитесь отключаться от лишнего и отдыхать без суеты, выработайте правильный режим сна и отдыха и не сбивайте его. В конце концов, только вы сами решаете, на что потратить свободное время.

Для того, чтобы научиться отдыхать (а это в нашем современном мире уже искусство), нужно уметь расслабляться каждый день, неделю, после каждого эмоционально напряжённого дня, после стресса.

Если вы часто чувствуете себя напряжённым и постоянно не можете расслабиться, пора задуматься о том, что вы мало уделяете себе внимания. Вы так увлеклись своим ритмом жизни и решением проблем или домашними делами, что забыли самое главное - себя. Вы забыли о том, что нужно уделять себе внимание. В первую очередь вы должны осознавать, что попадаете под влияние стрессовых ситуаций, что ваш организм бывает напряжённым, что вы можете чувствовать себя подавленно. Каждый человек имеет индивидуальные потребности, и у каждого есть свои методы для расслабления. Всё зависит от ваших вкусов и увлечений.

Для того, чтобы научиться расслабляться, можно освоить всего лишь несколько простых упражнений:

- контроль эмоций;
- правильное дыхание;
- самомассаж;
- релаксация.

После тяжёлого дня, тем более если он был сильно активным, бывают случаи, что просто очень тяжело заснуть. В голове бурлят мысли, которые не дают расслабиться, и вертись на кровати, как юла. Что делать? Как себя расслабить? Есть несколько вариантов:

1 Очистите свою голову от мыслей, которые вас заставляют напрягаться и постоянно думать о ситуации. Просто заставьте себя не думать о вашей проблеме, так как завтра она обязательно решится с положительным результатом. Нужно себя отвлечь чем-либо, например, подумайте о чём-нибудь приятном для вас. Можно использовать для расслабления методики медитации.

2 Сделайте зарядку. Это не означает, что нужно встать, попрыгать и своё тело ещё сильнее перегрузить. Нет, просто сделайте несколько упражнений для расслабления мышц, главное, чтобы они были лёгкими и непринуждёнными, без сильной нагрузки.

3 Ещё можно сделать массаж. Он обязательно расслабит все ваши мышцы и даст вашему телу и внутреннему миру успокоение. При массаже можно использовать ароматические масла для расслабления и спокойствия.

4 Примите тёплую ванну, она поможет расслабиться мышцам вашего тела, и вас начнёт клонить в сон. Ваше тело расслаблено, и вы спокойно уснёте.

И напоследок: полюбите себя! Прислушайтесь к себе! Разрешите себе отдохнуть!

Подготовила Дарья Радова.