

Как сохранить здравый ум

Филиппа Перри

How to Stay Sane

Philippa Perry

1. Основы эмоциональной конституции человека закладываются в детстве, но поддаются изменению в любом возрасте.
2. Самонаблюдение помогает не поддаваться навязчивым мыслям и чувствам, обрести внутреннюю ясность, быть эмоционально открытым, чутким, хорошо понимать себя и избавляться от «токсичных» мыслей.
3. Психическое здоровье и ощущение счастья в первую очередь зависят от отношений, которые у нас складываются с окружающими людьми. Сохранение социальных контактов необходимо для психического здоровья.
4. Чтобы общение было искренним, нужно открыться и позволить себе быть тем, кто вы есть. Преодолейте опасение стать уязвимым, чтобы общаться осмысленно.
5. Постоянное обучение чему-то новому делает мозг пластичным, помогает поддерживать социальные связи и справляться с проблемами.
6. Физическая активность обеспечивает мозг кислородом и помогает ему лучше работать.
7. Оптимисты больше доверяют людям, имеют хорошие отношения с окружающими, быстрее выздоравливают после операций и даже чаще выживают после заболевания раком. Фокусируйтесь на позитивном, чтобы улучшить настроение и снизить стресс.
8. Распознавайте ментальные фильтры, которые формируют вашу картину реальности. Редактируйте истории, которые рассказываете сами себе, — в них должно быть больше света и добра.
9. Генограмма — описание психологических особенностей и взаимоотношений ваших родных, особенно тех, кто окружал вас в детстве, — помогает лучше разобраться в психологическом наследии и стать более независимым.
10. Успешная психотерапия проявляется в улучшении способности к самонаблюдению, отношений с другими людьми, правильном отношении к стрессу и в корректировке «личной истории» в сторону позитива.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДРАВЫЙ УМ

Филиппа Перри

Занимайтесь самонаблюдением, поддерживайте хорошие отношения с окружающими, осваивайте новые навыки, будьте оптимистом, не забывайте про физические нагрузки — и психическое здоровье вам обеспечено.

ВЗАИМОДЕЙСТВУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ МОЗГА

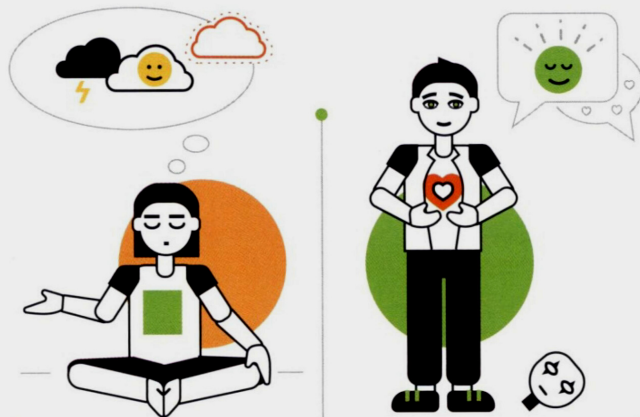


Самонаблюдение

Самонаблюдение учит нас не поддаваться навязчивым токсичным мыслям и чувствам, обретать внутреннюю ясность и открытость к эмоциональной жизни окружающих

- Что я сейчас чувствую?
- О чем сейчас думаю?
- Что делаю?
- Как дышу?
- Чего хочу для себя в следующий момент?

Научившись понимать свои эмоции, мы сможем в большей степени понимать других и сопереживать им



Отношения с людьми

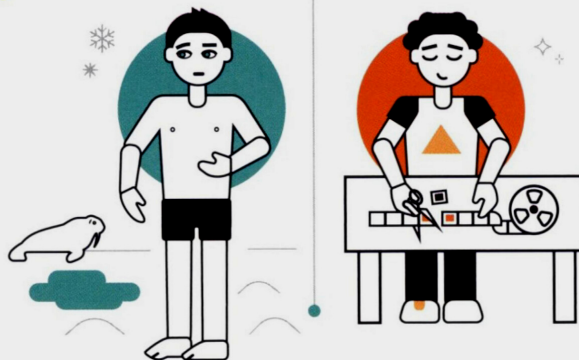
Осмысленное общение с людьми начинается с внутренней открытости. Позвольте себе быть самим собой, а не тем, кем хочется казаться

- Соблюдайте баланс между эгоизмом и альтруизмом
- Делитесь своими чувствами и мыслями
- Обменивайтесь информацией друг с другом
- Вместо ссор ищите выход из ситуации
- Поддерживайте близких, а не критикуйте их

Отношение к стрессу

Полезный стресс сохраняет пластичность мозга, а побуждение к выходу из зоны комфорта адаптирует мозг к новой ситуации, развивая его

- Найдите себе новое занятие
- Уделяйте ему достаточно времени
- Будьте эмоционально вовлеченными в новое дело
- Бросайте его, только если будет очевидно, что оно не приносит пользы



Личная история

Понимание собственных историй и возможность редактировать их оказывает огромное влияние на эмоциональную жизнь

- Настройте ваши «фильтры» на объективность
- Придавайте своим историям новый смысл
- Составьте генограмму: проанализируйте поведение и характер родственников

Обучение дает нам пищу для размышлений, оставляя меньше времени на скуку и депрессию

Физическая активность

- Насыщение мозга кислородом
- Уменьшение возрастной деградации мозга
- Борьба с депрессией

Оптимизм

Фокус на позитивном исходе того или иного события. Оптимизм помогает улучшить настроение и продлить жизнь

Умение фантазировать и уходить в воображаемый мир помогает нам справляться с невыносимыми ситуациями в мире реальном

