

7 путей достижения душевного комфорта

Психологи характеризуют душевный комфорт как состояние души, которое наделяет нас положительными эмоциями, а также созидательными мыслями и действиями, направленными на преодоление трудностей и переживаний. Душевный комфорт неразрывно связан с состоянием благополучия и качеством жизни. Ниже представлены рекомендации, с помощью которых, как считают ученые, можно достичь душевного комфорта.

1. Стремитесь выстраивать добрые отношения с окружающими вас людьми.

Человеческий мозг устроен таким образом, что наше психическое благополучие напрямую связано с душевным состоянием тех, кто нас окружает. Человек должен развиваться не в изоляции, а в социальном окружении, и это чаще всего дает множество преимуществ. Ученые показали, что добрые взаимоотношения между людьми опосредуются специальными клетками головного мозга - зеркальными нейронами, которые имеют свойство синхронно активироваться, когда люди вместе смотрят на общую цель, помогая друг другу в ее достижении, сочувствуя и сопереживая тем, кто испытывает в этом затруднения. Доброе общение с людьми помогает снять стресс, справиться с невзгодами и преодолевать чувство одиночества, состояние тревоги, а также депрессию. Предприняв усилия, направленные на построение добрых взаимоотношений, вы получите больше уверенности в преодолении трудностей и невзгод. Социальные узы являются важными условиями душевного комфорта и качества жизни.



2. Старайтесь смотреть на вещи с оптимизмом и меньше переживать.

Каждый человек время от времени испытывает разочарования и переживания. Это естественная часть нашего бытия, и мы стараемся преодолевать трудности, побеждать невзгоды. Культивирование оптимизма сродни доброй надежде по скорейшему преодолению трудностей и страданий во имя лучшего будущего. Этому препятствуют излишние переживания. Сосредоточиваясь на отрицательных мыслях, мы скатываемся на скользкий путь, который приводит к ненужному пессимизму и потере надежд. Такое состояние мешает нам вникнуть в суть проблем и оценить положительные стороны, которые позволили бы изменить ситуацию в лучшую сторону.

Вместе с тем, чтобы сохранить душевный комфорт, не следует просто игнорировать отрицательные эмоции. Целенаправленно работая на их преодоление, правильно воспринимая и справляясь с отрицательными эмоциями, можно выработать определенную устойчивость по отношению к ним, обеспечив тем самым более долговременное и устойчивое состояние душевного комфорта.

3. Не стесняйтесь выражать благодарность.

Старайтесь быть благодарным за помощь и поддержку, которую вам оказывают другие люди. Ваша положительная оценка доброго отношения должна выражаться чувствами взаимности и просто теплым словом "спасибо". Такое отношение позволяет сдерживать отрицательные чувства и эмоции, такие как чувство вины, зависти или печали, а также преодолевать личные трудности и стрессовые состояния. Кроме того, поблагодарив кого-

то за добрые поступки или просто за дружелюбное отношение, вы поощряете его или ее делать еще больше добра, что в свою очередь укрепляет вашу мотивацию к чувству благодарности.

4. Наслаждайтесь душевным подъемом.

Нередко многие из нас переживают периоды "возвышенного" настроения, интенсивной концентрации мыслей и комфортного состояния души. Это называют душевным подъемом, и он характеризуется ощущением внутреннего вознаграждения и блаженства. Душевный подъем (у творческих личностей - творческий подъем) имеет биологический смысл, сопровождаясь нервным возбуждением и выбросом гормонов головного мозга, таких как эндорфин, дофамин, окситоцин и серотонин, вызывающих ощущения наслаждения, радости и умиротворения.

5. Стремитесь к эстетическому восприятию окружающего мира.

Человеческий мозг так устроен, что наше внимание склонно фокусироваться лишь на ограниченном количестве объектов. Из-за такой избирательности большинство других окружающих нас объектов обычно игнорируются нашим вниманием. Из-за этого мы зачастую проходим мимо прекрасных вещей, будь то живописный пейзаж или запах цветка. Предпринимая усилия, чтобы хотя бы на минутку остановиться и положительно оценить эстетику нашего окружения, мы сможем увидеть то прекрасное, на что раньше не обращали внимание.

С другой стороны, мы склонны находить доказательства явлениям, к которым у нас сложилось определенное отношение. Иногда стоит отказаться от такого предвзятого отношения. Например, если вы чувствуете, что мир мрачен, а жизнь вызывает сплошные разочарования, не пытайтесь искать этому доказательств. Присмотрись к другим вещам, которые, наоборот, вызывают положительные эмоции. Вы сможете жить счастливой жизнью, когда преодолите предвзятость и перестанете искать причины или подтверждения своим невздам. Оценив красоту во всех проявлениях, вы сможете получить истинное удовольствие.

6. В здоровом теле – здоровый дух.

Учеными показано, что во время физических упражнений выделяются специальные гормоны головного мозга, называемые эндорфинами. Они вызывают подъем настроения и чувство блаженства. С другой стороны, улучшение физической формы способствует положительному восприятию собственного тела, более высокой самооценке и оптимистичному настроению. Для этого стоит заниматься физическими упражнениями по меньшей мере 3 – 4 раза в неделю, желательнее на свежем воздухе. Физическая активность может включать участие в спортивных соревнованиях, 30-минутную пробежку или просто часовую прогулку. Результатом может стать улучшение показателей здоровья, более привлекательный внешний облик и, следовательно, более высокая самооценка и комфортное состояние духа.

7. Воспользуйтесь механизмом обратной связи, чтобы получить радость.

В нашем головном мозгу работает механизм, с помощью которого можно настроить себя на доброе расположение духа. Например, если вы заставляете себя улыбаться, мышцы, которые вы используете для этого,

способны посылать в головной мозг соответствующие сигналы, запускающие положительные эмоции, вызывающие естественную улыбку. Причем если такой цикл многократно повторять, то мозг может отреагировать истинным состоянием душевного комфорта и доброго настроения. Просто скажите себе, что у вас сегодня хороший день, и ваш головной мозг в это поверит и отблагодарит добрым расположением духа.



СПОКОЙСТВИЕ.

В СПОКОЙСТВИИ НЕТ НИ СТРАХА,
НИ ИЗЛИШНЕГО ГНЕВА —
ТОЛЬКО РЕАЛЬНОСТЬ, ОЧИЩЕННАЯ ОТ ИСКАЖЕНИЙ
И ПОМЕХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ВСПЛЕСКОВ.
КОГДА ТЫ СПОКОЕН —
ТЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СИЛЕН.

СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



Совершайте пешие прогулки с близкими, друзьями или семьей по возможности ежедневно



Высыпайтесь. В среднем время сна человека составляет 8 часов.



ПОМНИТЕ!
В здоровом теле - здоровый дух!



Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.



Не скрывайте эмоций, делитесь чувствами с окружающими. Не пренебрегайте профессиональной помощью, если в ней есть нужда.