

Качественный отдых

Отдых нужно планировать. Здесь важно учитывать ритмы года, месяца, недели и дня. То есть мы планируем отпуск в течение года. Планируем отдых в дни месяца, когда нагрузка поменьше. В течение недели нам обязательно нужно два выходных дня. И что касается ритма дня: нам нужно найти свой цикл работы и отдыха. Например, 60 минут работаем, 10 отдыхаем.

Как правило, у каждого человека свой способ наполняться энергией. Кто-то любит спорт и после пробежки чувствует прилив сил. Для другого важно творчество. Кого-то наполняет прогулка по лесу.

Может, вам подойдёт попрыгать, громко попеть, сделать асану из йоги. Просмотр фильмов и чтение книг тоже отлично наполняет, но бывает, что после этого энергия, наоборот, падает. Есть книги и фильмы, которые ресурс крадут. Здесь важно прислушиваться к себе, отслеживать, наполнило или опустошило меня произведение. Не стоит бояться и избегать грустных книг и фильмов. Они помогают нам пролить невыплаканные слёзы и отпустить тяжёлые эмоции. А это освобождают место для радости, творчества и вдохновения.

Кроме того, нужно сокращать общение и активности, которые крадут нашу энергию.

Несколько советов, как можно беречь и восполнять ресурсы:

Будьте внимательны к своему телу, желаниям и интересам.

Избавьтесь от «пожирателей» ресурсов: беспорядка в доме, незавершённых дел, постоянного анализа произошедших ситуаций, сломанных вещей и игрушек, общения с критикующим окружением.

Ограничьте информационный поток. Откажитесь от бесконечного листания ленты в соцсетях и бесцельного общения.

Разбивайте цели на отдельные задачи: Реализация маленьких этапов приносит удовлетворение. Чередуйте их, меняйте виды деятельности, переключайтесь с умственной на физическую.

Сочетайте духовный и физический отдых — позволяйте себе чаще выбираться всей семьёй на природу, посещайте развлекательные мероприятия, ходите на массаж или спортивные игры.

Не бойтесь попросить помощи: обращайтесь к специалистам или близким людям.

Все о родительском ресурсе



Как помочь себе вернуть силы?

Как поддерживать ресурсное состояние?

Как избежать невроза и эмоционального выгорания?

Идеальный родитель — не тот, кто всеми силами стремится соответствовать идеализированной картинке, а тот, кто стремится объективно оценить свои силы и рационально распределить ресурсы, чтобы дать ребёнку всё необходимое, но остаться при этом энергичным, позитивным и бодрым.

Когда мы ставим себя на последнее место

Мы теряем ресурс от многозадачности, чувства загнанности и давления.

Попробуйте написать список всех, о ком вы должны заботиться. Теперь внимательно посмотрите на него: вписали ли вы туда себя, и если да, то на какое место?

Как проявляется отсутствие заботы о себе?

- ◆ Нет навыка качественного отдыха.
- ◆ Есть чувство хронической усталости.
- ◆ Постоянное раздражение, срывы.
- ◆ Чувство апатии и депрессия.
- ◆ Нет своей насыщенной, полноценной жизни.

Чтобы определить Ваш «энергетический запас», отметьте какие высказывания Вам больше подходят:

10. Я хочу летать.
9. У меня много вдохновения и энтузиазма.
8. Я прекрасно себя чувствую.
7. Я чувствую себя хорошо.
6. У меня приятная лёгкая усталость.

5. Я устала, но у меня есть силы делать то, что должна.
4. Я очень устала, хочу отдохнуть.
3. У меня крайняя степень усталости.
2. У меня есть силы только лежать и тихо разговаривать.
1. Есть силы только лежать.

Если Вы где-то на нижних значениях, срочно вспоминайте, что самый важный в вашей жизни человек — это вы!



Стадии эмоционального выгорания

Нулевая стадия: есть энтузиазм, вдохновение, лёгкость и радость. Организм быстро восстанавливается, отдых помогает: выгорания нет.

Первая стадия: силы пока есть, но желание отсутствует, потихоньку накапливается усталость, появляется раздражение. Необходимо вырабатывать навык заботы о себе.

Вторая стадия: слова «хочу» нет вообще, есть слово «надо», ощущение хронической усталости, отдых почти не помогает. Появляются проблемы со сном, присутствует чувство вины. Уже с утра нет сил, хочется голову вернуть на подушку, приходится заставлять себя начинать день. когда уже пора ложиться спать, появляется жажда бурной деятельности.

Третья стадия: происходит деформация личности, когда назначаются виноватыми все вокруг, включаются защитные эмоциональные реакции и уже невозможно испытывать тонкие чувства. Например: ребёнок ушибся, плачет, а его не жалко, включается цинизм и равнодушие. На этой стадии начинает сыпаться здоровье, возникают хронические заболевания.

Заккрытие базовых потребностей

- полноценный сон;
- горячая и регулярная еда;
- внимание к здоровью и самочувствию, в том числе к эмоционально-психологическому состоянию.

Нельзя «налегать» на телевизор, гаджеты, есть много вредной еды (конфеты, торты).

Напротив, хорошо работает помощь близких, психотерапевтов, психологов.

Качественный отдых



Отдыхать надо до того, как мы устали! Важно прислушиваться к себе, как только чувствуем, что энергия падает, срочно поднимаем её. И так несколько раз в течение дня.