Наш выбор - здоровье!

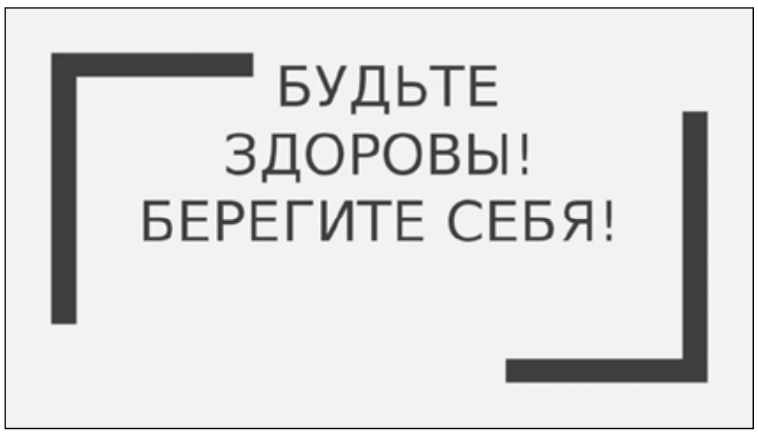
Как поддержать психическое здоровье в трудное время из-за мировых событий

Как восстановить стрессоустойчивость

Человеку свойственно переживать из-за проблем дома, на работе. Но и мировые события могут вызывать беспокойство, стресс и даже депрессию.

Стресс - это эмоциональное и физическое напряжение, возникающее в ответ на события окружающего мира.

Проблемы возникают тогда, когда стресс становится слишком сильным и/или когда он затягивается по времени. Недостаток навыков по управлению и борьбе со стрессом так же создает трудности в его преодолении. Поэтому важно научиться расслабляться и находить время, чтобы восстановить силы. Если информация, которую вы смотрите, вызывает стресс, то правильным будет отложить телефон, другой гаджет и сделать перерыв.



Надо время от времени отрываться от чтения новостей в интернет-пространстве и просмотра новостных событий по телевидению. Психологи рекомендуют придумать какой-нибудь способ отвлечься от происходящего в мире.

Для поддержания психического здоровья в трудное время очень полезна физическая активность. Важно не пренебрегать сном и полноценным питанием. А также пить больше воды. Первые признаки того, что вы уже не восстанавливаетесь полностью после стресса: недостаток энергии, сложно сосредоточиться, часто присутствует плохое настроение, повышены раздражительность, беспокойство.

Еще одним признаком может быть желание уединиться, уйти от "мирской суеты". Если в течение длительного времени организм так и не получает желанный отдых от стресса, это начинает сказываться на здоровье.

Психологи советуют делиться своими переживаниями с окружающими.

Хочется поплакать, способы борьбы со стрессом

1. Дышите глубже. Это самый первый и самый простой шаг на пути по борьбе со стрессом. Наше дыхание связано с нашим умом, и, если мы начинаем дышать медленнее и глубже, особенно с увеличенным выдохом, то наши ум и нервная система успокаиваются. Постарайтесь развить в себе привычку дышать глубоко и медленнее, чем обычно, и ваша стрессоустойчивость заметно повысится.

2. Абстрагируйтесь от фактора стресса. Займите свой ум тем, что вам приятно, так вы сможете снизить стрессовое влияние.

3. Учитесь расслабляться. В данном случае это не способ "расслабляться", который часто подразумевают сегодня - в баре или клубе, с друзьями, а настоящее расслабление, т.е. предоставить организму возможность восстановиться. Для этого отлично подходят прогулки на природе, на свежем воздухе, подальше от городской суеты.

4. Правильно распоряжайтесь свободным временем. Когда у вас появляется свободное время, делайте что-то, совершенно не связанное с вашей профессиональной деятельностью: занимайтесь своим хобби, творчеством, проводите время с детьми, опять же - отдыхайте на природе.

5. Высыпайтесь. Этот пункт очень важен, хотя многие люди, особенно в молодости, недооценивают его значение. Дело в том, что во сне влияние нашего сознания на организм "отключается", предоставляя телу возможность "навести порядок, пока хозяина нет дома". Да, это подходящая аналогия: когда мы "дома", т.е. когда бодрствуем, наводим "беспорядок" в своем организме собственными беспокойными мыслями, переживаниями, вредными привычками, недостатком физической активности и т.д. Сон же - это шанс для организма привести себя в норму. Не игнорируйте его.

6. Развивайте здоровые привычки. Если у вас эти привычки есть или вы их культивируете, то процесс восстановления после стресса значительно ускорится. Сюда входят: правильное питание, регулярная умеренная физическая нагрузка, соблюдение режима питания, сна и отдыха.

7. Чаще улыбайтесь. Улыбка, смех, положительные эмоции излучают "целебную" вибрацию, тем самым снижая влияние стресса и помогая нашему организму быстрее восстановиться.

8. Планируйте разумно. Это уже больше относится к стресс-менеджменту или управлению стрессом, т.к. позволит предотвратить возникновение сложных стрессовых ситуаций на работе. Когда ваша деятельность хорошо распланирована, влияние стресса на организм будет значительно ниже. "Разумно" - означает не нагружать себя тем, что выходит за рамки ваших реальных возможностей.

9. Соблюдение этих 8 пунктов не только поможет вам восстановиться после стресса, но и значительно снизит его воздействие в будущем.

Наталья ЖИЗНЕВСКАЯ,
заведующая ГБУЗ КО
"КО ЦОЗиМП"

Здоровье детей в эру цифровых технологий

Интеграция цифровых технологий в повседневную жизнь детей и их влияние на их когнитивное, эмоциональное и социальное развитие продолжают расти день ото дня.

Каковы истинные риски, связанные со слишком большим количеством экранного времени для детей?

Сегодня психологи единогласны во мнении, что цифровые технологии имеют огромное влияние на ребенка. Нравится нам это или нет, но современные технологии полностью нарушают наши привычные представления об окружающем мире. В то время как родители спорят о том, как мобильные устройства влияют на социальную, эмоциональную и физическую сферы детей, сами дети уже не могут представить свою жизнь без этих устройств.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что в использовании смартфонов детьми есть и преимущества, и недостатки, и в то же время спорят о том, как цифровые технологии могут изменить жизнь будущих поколений. Ученые выделяют несколько способов сохранить физическое и психическое здоровье детей в эпоху цифровых технологий.

1. Ограничивайте время использования ребенком мобильного телефона

Когда родители управляют временем, в течение которого ребенок пользуется мобильным телефоном, они помогают ему найти для себя более здоровые занятия. Так дети достигают баланса между использованием технологий и реальными взаимоотношениями с людьми.

2. Поощряйте физическую активность

Чрезмерное время, которое ребенок проводит перед экраном компьютера или смартфона, приводит к недостатку физической активности, избыточному весу и другим отрицательным последствиям. Поощряйте ребенка больше времени уделять физическим занятиям.

3. Обращайте внимание на психическое состояние ребенка

Психологи видят связь между популярностью социальных сетей и мобильных технологий и растущими темпами депрессии, тревожности и попыток суицида. Родители, которые знают о симптомах психических заболеваний и детских травмах, могут быстрее помочь ребенку в случае необходимости.

4. Научите ребенка справляться со стрессом

Наибольшие проблемы исходят не от самих цифровых технологий, а от того, что они оказывают на детей большое давление и сильно ускоряют темп их жизни. Использование социальных сетей приводит к тому, что дети всегда доступны для общения со сверстниками и сравнивают себя с другими. Когда родители учат ребенка техникам медитации и другим способам снижения стресса, они могут улучшить его психическое здоровье и общее благополучие.

5. Мотивируйте ребенка больше общаться с друзьями

Легко подумать, что социальные сети расширяют возможности для общения и дружеских взаимоотношений ребенка со сверстниками. Однако среди современных детей и подростков растет чувство одиночества. Родители должны привлекать детей к участию в массовых мероприятиях, которые обеспечат ребенку взаимодействие со сверстниками.

6. Изучайте интернет-ресурсы, посвященные здоровью

Сегодня в интернете доступно большое количество информации о физическом и психическом здоровье ребенка. Используя их, вы можете исследовать симптомы тревожности или депрессии у ребенка и узнать о том, как предотвратить эти расстройства.

7. Используйте приложения для смартфона

Существуют приложения для смартфонов, которые помогают родителям и детям придерживаться здорового образа жизни. Дети могут обмениваться данными приложениями друг с другом, усложнять себе задачи и т.д.

8. Устанавливайте для ребенка правила поведения перед сном

Исследования находят все больше и больше подтверждений тому, что использование мобильных телефонов в спальне сокращает время их сна. Однако сон крайне необходим детям. Устанавливайте правила для всей семьи: например, оставляйте мобильные телефоны в определенном месте вне спальни.

9. Расскажите ребенку о том, как отвлекаться от мобильного телефона и сохранять безопасность

Когда человек использует мобильный телефон, это отвлекает его внимание от других вещей. Например, если подросток будет отвлекаться на телефон за рулем, это значительно увеличит риск аварии. Дети должны понимать, что их здоровье и безопасность важнее, чем разговор по телефону.

10. Объясните ребенку, что использование цифровых технологий не всегда означает высокую продуктивность

Исследования показывают, что достижения в области цифровых технологий не всегда приводят к росту производительности. Более того, в большинстве развитых стран производительность снизилась с появлением смартфонов. Возможно, смартфоны и упрощают нашу повседневную жизнь, но они не делают нас более эффективными. Производительность и успешность ребенка зависят от его умения достигать результатов, а также от вашей обратной связи и поддержки.

11. Объясните ребенку правила поведения в интернете

По мере взросления ребенка вам следует обсудить с ним такие вопросы: какой личной информацией можно делиться в интернете, а какой - нельзя; как допустимо общаться в интернете, а как - нет; как обсуждать в социальных сетях важные темы. Общаясь в интернете со сверстниками, ребенку важно помнить о собственной безопасности.

12. Развивайте в ребенке человеческие качества

Если у детей будет такая возможность и они получат необходимые навыки, смогут максимально использовать возможности интернета. Миллионы детей по всему миру уже используют интернет для обучения, общения и подготовки к тому, чтобы занять свое место в жизни в качестве взрослых и оставить свой след в мире.

Они жаждут этого шанса - и они его заслуживают. Все мы должны позаботиться о том, чтобы каждый из них мог его получить.

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации