



— Возьмите красивую баночку, ручку и бумагу, напишите обо всем хорошем, что произошло с вами в последнее время. Скрутите листочки и сложите в свою «копилку». Повторяйте каждую неделю или чаще. Через какое-то время вам будет приятно это перечитать. Кроме того, метод поможет наглядно увидеть, как много хорошего в жизни.

Позаботьтесь о себе, и вы ощутите очень приятное теплое спокойное состояние!

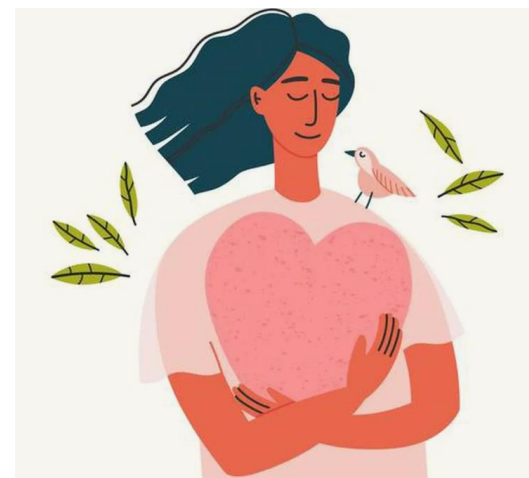


**ГАУСО НСО «Новосибирский
областной геронтологический центр
имени Пятницкого Бориса Петровича»**



Памятка

Забота о себе — это не эгоизм!



Памятку составил: психолог Ходоевко Т. А.

Телефон: +7 (383) 226-67-43

Адрес: г. Новосибирск, ул. Северная, 3

Проезд: автобус № 5.

Заботиться о себе бывает нелегко. Хроническая усталость и эмоциональное выгорание лишают не только способности радоваться жизни, но и выполнять самые элементарные действия. Бывает трудно вовремя проснуться, приготовить завтрак и даже почистить зубы. Многим, к сожалению, не нравится идея уделять время себе.



Не приравнивайте желание улучшить свое психоэмоциональное и физическое состояние к проявлению эгоизма. Ведь, находясь в хорошей форме, вы сможете в полной мере помогать окружающим, поддерживать дорогих вам людей.



удобная одежда и обувь, употребление достаточного количества воды, прогулки на свежем воздухе и снижение стресса. Будьте внимательны к себе, чтобы улучшить здоровье.

— Начните с того, чтобы регулярно проходить медицинские осмотры и следовать советам врачей. Важны также отказ от вредных привычек, качественный отдых и сон, сбалансированное питание, соблюдение гигиенических норм,

— Возьмите лист бумаги и ответьте на вопрос: «Что приносит мне удовольствие и радует меня?» Включите в список все, что приходит на ум: от простых удовольствий, к примеру, вкус кофе, до более сложных, требующих ресурсов или вовлечения окружающих. Прислушайтесь к себе и старайтесь сделать записи максимально длинными — эта техника повышает осознанность и помогает освободиться от ловушки «больших счастливых событий», которые происходят не так уж часто.

— Делайте все чуть медленнее. Вечно мчитесь сломя голову, боясь везде опоздать? Это лишь усиливает стресс. Постарайтесь вставать раньше, но двигаться медленнее. Откладывайте телефон, пока общаетесь с другими или гуляете, обращайте внимание на то, что происходит вокруг. Вслушивайтесь в звуки, смакуйте вкус, прислушивайтесь к запахам.

— Избавьтесь от хлама. Может показаться, что это очередная неприятная задача в списке дел, но по итогу вы почувствуете себя лучше, а в квартире будет находиться приятнее. Избавиться от ненужных вещей — все равно что перестать таскать с собой бессмысленный и бесполезный груз.