

Как обрести душевный комфорт в современной реальности

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОГО КОМФОРТА 30 ОКТЯБРЯ – 5 НОЯБРЯ 2023

ПСИХОЛОГ

ТКАЧЕНКО Екатерина Евгеньевна

Душевный комфорт - это

состояние, при котором человек чувствует удовлетворение, спокойствие и уют внутри себя.

Наличие душевного комфорта важно для психологического благополучия и общего хорошего самочувствия.



Что нарушает душевный комфорт?

Страх перед потерей контроля за собственную жизнь.

Страх появляется под воздействием постоянных изменений, к которым мы не готовы и, на которые не можем повлиять.

Возникает чувство неопределенности, потери опоры.



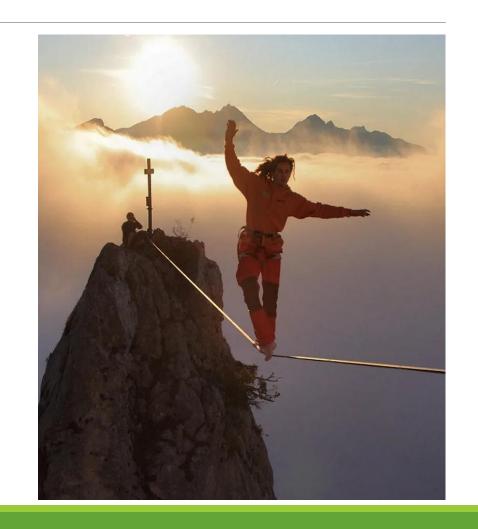
Обретение душевного комфорта

осуществляется через поиск болевых точек и их решение



2 шага достижения душевного комфорта

- 1. Определить свои точки опоры
- 2. Умение адаптироваться к изменениям



Определите свои ценности и жизненные цели

У человека всегда на первом месте Я!

Чтобы определить свои цели задайте себе вопрос:

«А что для меня самореализация?»

Ценности и цели меняются под воздействием друг друга!



Колесо жизненного баланса

Здоровье

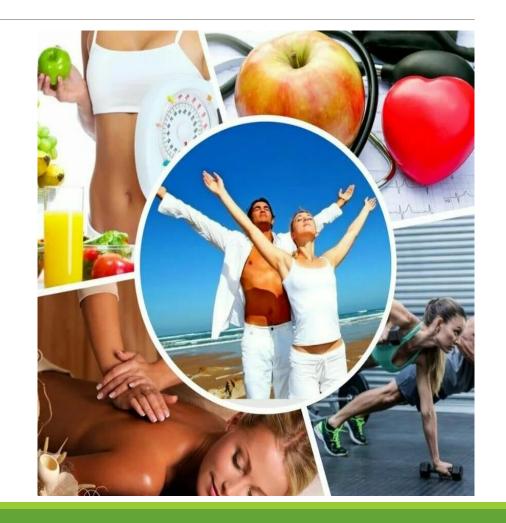
Точка опоры:

«Как я себя чувствую сейчас?»

Адаптация:

«Что я могу сделать сегодня, чтобы улучшить свое здоровье?»

Питание, сон, спорт, отдых, диагностика и др. Избавляться от вредных привычек.



Эмоциональное благополучие

Точка опоры:

Умение справляться с трудностями и стрессом, не поддаваться панике.

Адаптация:

Понимать свои эмоции, управлять ими. Понимать эмоции других людей.



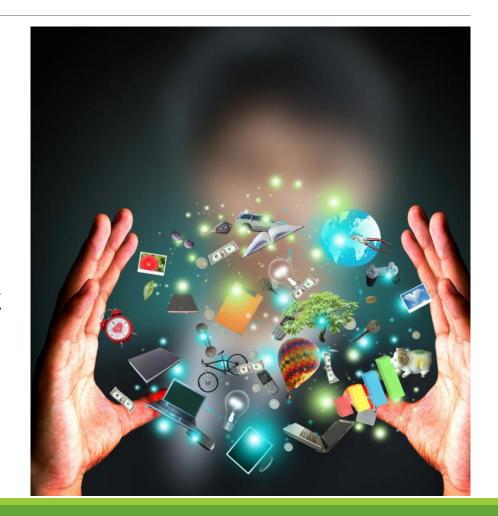
Знания и навыки

Точка опоры:

Накопленные знания, умения, профессиональные навыки, иные компетенции

Адаптация:

Овладевайте новыми навыками, изучайте современные технологии, так вы создадите привычку постоянно получать интересную информацию и будете чувствовать себя увереннее и успешнее адаптироваться к переменам.



Любовь, семья

Точка опоры:

Хорошие и поддерживающие отношения с близкими, возможность выражать свои чувства и эмоции

Адаптация:

Постоянная поддержка отношений, учиться преодолевать трудности и разговаривать



Организация времени

Точка опоры:

Планирование личного времени с включением регулярных аспектов с учетом жизненных целей и приоритетов

Питание, спорт, рабочее расписание, обязанности, семейное время, время на личные цели и отдых.

Адаптация:

Учиться гибкости в управлении временем, тем самым понимать свои реальные интересы. Это позволит снизить уровень стресса и более спокойно реагировать на перемены.



Организация среды

Теория разбитых окон Д. Уилсон и Д. Келлинг 1982 г. район Бронкс

Точка опоры:

Удобная для вас организация пространства (мебель, предметы), отсутствие лишнего. Удобная и красивая одежда.

Это поднимает настроение и придает уверенность.

Адаптация:

Делайте среду вокруг вас уютной и вдохновляющей. Добавляйте приятные глазу предметы, но не перегружайте.





Безопасность и уверенность

Точка опоры:

Чувство физической и экономической безопасности

Адаптация:

Поддержание таковой обстановки вокруг себя и по отношению к другим



Личное время и интересы

Точка опоры:

Человеку комфортно находится наедине с самим собой, иметь личные интересы и хобби, которые приносят радость.

Адаптация:

Всегда находить время на себя, саморефлексию и собственные интересы в балансе с жизненными аспектами.



Взаимодействие с окружением

Точка опоры:

Дружелюбная, поддерживающая атмосфера, располагающая к взаимодействию. Понимание общих целей, причастность к их реализации.

Адаптация:

Поддержание атмосферы, конструктивное решение конфликтов, способность договариваться.



ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Сканируйте QR-код и подписывайтесь на наши аккаунты в соцсетях!
Заходите на наши сайты и скачивайте полезные материалы о ЗОЖ!

Телеграм-канал

Сообщество ВКонтакте

Сайт остр42.ru

Портал zdorovkuzbass.ru









Адрес: г. Кемерово, ул. Рукавишникова, 1

Телефон: 8(3842) 44 22 70

Электронный адрес: ocmp@kuzdrav.ru

