

Советы

Посвежившие, отдохнувшие, полные энергии – такими мы возвращаемся из отпуска. Есть счастливицы, которым этого запаса новых сил хватит до следующей поездки. Но немало и тех, кто теряет его довольно быстро. Иногда почти сразу.

В отпуске – особенно если он удался – мы открываемся, все органы чувств начинают работать интенсивнее. Это детское, очень яркое восприятие мира. Но в то же время и взгляд на мир у нас становится немного детским, идеализирующим. Кажется, что все люди добрые, а мир прекрасен.

Мы радуемся – и ждём, что окружающие будут радоваться вместе с нами. Нам не хочется расставаться с таким мировосприятием. Но оно делает нас уязвимыми, а приходящие из внешней среды сигналы могут оказаться слишком сильными, резкими. Они заставляют нас стремительно захлопывать, закрываться – и часто такими закрытыми, «схлопнутыми» мы и остаемся.

Чтобы избежать болезненных разочарований, стоит чуть больше собраться, оглядеться, понять, что обстановка изменилась, – и реагировать соответственно, советуют эксперты сайта Psychologies.ru.

Вечный отпуск

Немало тех, кто живёт от отпуска до отпуска, между воспоминаниями о прекрасном прошлом, где волны, солнце, ветер, и перспективами будущего, когда можно будет всё бросить и снова повторить эти переживания. Воспоминания и перспективы яркие и вдохновляющие, а вот в настоящем остаётся рутинная, оно практически стирается.

Часто мы этого не замечаем и не жалуемся: мы привыкли, это кажется самым обычным делом. Но мы сильно расходим жизненные ресурсы, они истощаются, и тогда начинаем чувствовать разные недомогания, вялость или раздражение, а иногда всё вместе. Это признаки того, что жизненные силы на исходе. Снова хочется отдохнуть, а до следующего отпуска далеко. Что же делать?

Есть те, кто изменил жизнь ради того, чтобы оказаться ближе к «энергетическим источникам». 42-летняя сценаристка Мария шесть лет назад продала свою квартиру и уехала в Болгарию: «Я много лет бывала здесь каждый год, пока не поняла, что вообще не хочу возвращаться домой, мне нужно больше солнца, воздуха. Я купила две маленькие квартиры в Болгарии, одну из них сдаю, по-прежнему пишу сценарии и рассказы, для этого ведь не надо сидеть в офисе. И в любой момент могу отправиться к морю. Можно сказать, у меня теперь вечный отпуск», – улыбается она.

Но на такие перемены готовы далеко не все. Многие из нас возвращаются в родные пенаты.

Ускорение города

Мы попадаем в привычную среду обитания, которая за время отпуска стала немного

От отпуска до отпуска

Как сохранить жизненные силы, возвращаясь из туристической поездки



непривычной... Для примера посмотрим на простейшее одноклеточное существо – амёбу. Пока она пребывает в благоприятной для нее окружающей среде, перемещается неспешно. Но когда условия меняются, амёба начинает двигаться быстрее и хаотичней. Мы, конечно, гораздо более сложные существа, но нечто подобное происходит и с нами.

Если окружение не вполне благоприятно, мы невольно стараемся от него защититься. Опускаем глаза вниз, ускоряем шаг, поднимаем воротник – а заодно и плечи, мышцы напрягаются, дыхание становится поверхностным. Это естественное адаптивное поведение.

Дело не в том, чтобы вести себя по-другому. Для начала надо заметить, как именно мы себя ведём. Тогда наши действия перестанут быть бессознательными, и мы получим возможность ими управлять. Но это не значит отдавать себе приказы: «Успокойся! Чувствуй себя хорошо». Мы можем действовать бережливее и эффективнее: например, создавать для себя другие условия. «Каким бы плотным ни было моё расписание, раз в неделю я бываю в спа-салоне, – рассказывает 56-летняя Анна. – Мне необходимы не только процедуры, но и время, когда я занята только собой».

РИТМ СВОЕГО «Я»

Вряд ли будет преувеличением сказать, что практически все работоспособные жители больших городов многофункциональны.

По возвращении в город количество ролей, которые мы играем, вырастает многократно. В течение одного дня мы родители, подчинённые и руководители, водители автотранспорта и пешеходы, специалисты и друзья... Следствие: у нас часто не остаётся времени, чтобы побыть самими собой.

Замотанность и задрганность – как раз симптомы того, что психологи называют «утратой контакта со своим «Я». В отпуске, конечно, всё иначе. Наше внимание принадлежит нам, там мы становимся центром собственной жизни.

Мы сможем жить в своём собственном ритме, а не торопиться заодно с остальными.

А городская суета быстро отгесняет нас на периферию наших же интересов. «Из отпуска я, не заезжая домой, поехала к маме, потому что чувствовала себя виноватой: улетила «прохлаждаться», оставив на неё свою четырёхлетнюю дочь», – признаётся 32-летняя Светлана. Схожие переживания бывают у многих, кто оставляет дома детей или пожилых родственников. Чувство долга, вины, перфекционизм, который требует «идеальности», идущей вразрез с нашими интересами, – это отдельная тема, возможно, для обсуждения с психотерапевтом.

В любом случае каждому необходимо сохранять контакт с собой. Как же это сделать? Для начала задавать вопрос: как я себя чувствую? Хорошо ли мне сейчас? Как я дышу? Что я вижу перед собой? Вписав в рабочее расписание пусть небольшие, но регулярные паузы, мы сможем обращать внимание не только на многочисленные задачи, но и на

себя. Такими же паузами можно оформить переход из одного состояния в другое: например, не торопиться сразу после работы домой, а оставить несколько минут на общение с собой.

Жизнь в мегаполисе можно сравнить с хорovým пением: трудно вести собственную партию, когда слышишь множество мощных голосов рядом. Да, для этого требуется тренировка. Но результат того стоит: мы сможем жить в своём собственном ритме, а не торопиться заодно с остальными.

Дневник памяти

В значительной степени городская жизнь состоит из решения задач: профессиональных, бытовых, семейных. Большую часть времени мы что-то обдумываем – и почти не обращаем внимания на ощущения. Этому способствует ещё и то, что среди приходящих извне стимулов приятны далеко не все.

«Я работаю в шумном офисе, – жалуется 31-летний Денис, – а коллектив у нас не слишком дружный. Чтобы не слышать споров, я надеваю наушники, но и музыку скоро перестаю замечать, она становится фоном». Резкий свет, неудобное положение тела, неприятные запахи – если мы не можем их избежать, то просто отключаем восприятие. И часто забываем «включить его обратно». Так мы оказываемся отделёнными от собственного тела, «переселяемся» в голову, в мысли.

Но радость жизни и ощущение «я живу» приходят к нам через тело, вот почему важно возвращать себе способность чувствовать. Кстати, в отпуске мы можем об этом позаботиться. «Я привожу из Крыма голубые сухоцветы, – рассказывает 27-летняя Екатерина. – Целый год они стоят на шкафу, как маленькое облачко, и, когда на них падает взгляд, становится радостно».

Отпуск может стать для нас не единственным спасением, а ещё одной приятной частью жизни.

Для 35-летнего Бориса важной другой канал восприятия. «В поездках я покупаю местные сорта чая, травы или сухофрукты, из которых потом готовлю напитки», – делится он. Наилу собирает на побережье раковины и камни, чтобы разложить их у себя в комнате, Ирина путешествует по странам Азии – и покупает там серебряные браслеты, которые потом носит, а Денис фотографирует – и экзотические пейзажи выполняют функцию обоев на компьютере.

У каждого из нас свой способ собирать копилку приятных впечатлений. Найти его не всегда удаётся сразу – но и сам процесс поиска становится источником удовольствия.

Помнить о своём «я», слушать тело, жить в собственном ритме, заботиться о благоприятном окружении для себя и регулярно создавать условия для восстановления сил – примерно таков список необходимого, чтобы отпуск стал для нас не единственным спасением, а ещё одной приятной частью нашей жизни.

Частные объявления. Рубрика «Услуги», «Требуются» – на стр. 13

Продам

*Сад в «Берёзовой роще», 10 соток, дом капитальный, всё есть. Т. 8-908-065-21-44.

*Однокомнатную квартиру, ул. Советская, 217, 4/5 дома. Т. 8-951-459-93-33.

*Дом на левом, 1500 т. р. Т. 8-912-478-86-22.

*Песок, щебень, цемент, уголь, землю, глину. Доставка. Т. 8-904-305-1212.

*Тротуарная плитка. Недорого. Т. 8-912-805-10-16.

*Песок, щебень, скала, отсев, чернозём. Т. 8-967-867-43-29.

*Брус, доска, рейка. Т. 8-967-867-43-29.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Профнастил С8 с полимерным покрытием – 190 руб./кв. м. Профнастил С8 оцинкованный – 173 руб./кв. м. Металлочерепица 0,45 мм – 275 руб./кв. м. Успейте на акцию! Ул. Зеленая, 14 А. Магазин «Муравей». Т. 45-20-55, 8-912-805-20-55.

*Песок, щебень, скалу, отсев, землю, перегной, глину, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

*Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.

*Песок. Т. 8-982-321-67-78.

*Картофель «Розара», «Невская», «Рокко». Опт, розница. Т. 8-912-805-68-66, 49-01-46.

*Дрова, опилки. Т. 43-33-99.

Куплю

*Жильё. Т. 8-982-304-94-44.

*Квартиру в Магнитогорске Т. 8-912-802-18-55.

*«ГАЗель» м-автотранспорт. Т. 8-961-577-26-03, 8-967-867-92-13.

*Холодильник неисправный, современный. Т. 8-904-975-76-69.

*Ноутбук, ЖК-телевизоры, электроинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Холодильник современный, неисправный, до 2 т. р. Т. 8-951-780-65-55.

*Морозилку, можно неисправную. Т. 8-951-780-65-55.

*Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Комнату надолго (женщине). Т. 42-26-08.

*Посуточно. Т. 8-951-444-64-86.

*Часы. Т. 8-900-064-90-94.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Коллектив и совет ветеранов КИПИАОО «ОСК» скорбят по поводу смерти **МАНСУРОВОЙ Сагиды Сабиловны** и выражают соболезнование семье и родственникам покойной.

Коллектив и совет ветеранов ЦРМО-5 ОО «ОСК» скорбят по поводу смерти **ЗАЙЧЕНКО Галины Николаевны** и выражают соболезнование семье и родственникам покойной.

Коллектив и совет ветеранов СПП (ЦРКОИС) ОО «ОСК» скорбят по поводу смерти **ПАШКОВСКОГО Сергея Павловича** и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.

Коллектив и совет ветеранов МРК-ГОП ОО «ОСК» скорбят по поводу смерти **ЛОСЕВА Сергея Ивановича** и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.

Память жива

20 сентября исполнится 22 года, как нет с нами любимого брата и сына **НОВИКОВА Андрея Викторовича** – первого исполнительного директора жилищного фонда «Ключ». В этом году ему бы исполнилось 55 лет. Все, кто знал его, помяните. Родители, брат

Память жива

18 сентября исполнилось 40 дней, как нет с нами родного и любимого мужа, отца и дедушки – **КОЧЕТКОВА Ивана Павловича**. Помним, любим, скорбим. Все, кто знал его, помяните в нас в этот день. Жена, сын, родные

Память жива

21 сентября исполнится год, как нет с нами самого дорогого и горячо любимого человека **АЛЕНЧИК Петра Емельяновича**. Помяните вместе с нами добрым словом этого изумительно светлого, доброго и чистой душой человека. Светлая память о нём останется и будет жить в наших сердцах вечно. Плачем, любим, скорбим и помним. Дети, внуки, родственники, друзья

ПОДАЙ И ОПЛАТИ

ОБЪЯВЛЕНИЕ on-line

в печатную версию газеты www.magmetall.ru

Подробнее о порядке подачи и оплаты объявлений можно ознакомиться на нашем сайте

Login