

Психология

Пять шагов к счастью

Психологи говорят, что оно – естественное состояние человека



© Дмитрий Румяков

Дать определение счастью, пожалуй, непросто. Для одних «счастье – это когда тебя пони-мают». Для других оно подобно синей птице из сказки. Как бы там ни было, счастье – это и цель, и путь познания жизни.

С точки зрения физиологии у счастья несколько составляющих – нейромедиаторы серотонин, дофамин и эндорфины. Философы видят в счастье «высшее благо, завершённое, самоценное, само-достаточное состояние жизни, обще-признанную конечную субъективную цель деятельности». Психологи говорят, что счастье – естественное состояние человека. Оно всегда рядом, просто мы его не замечаем и не даём войти в нашу жизнь.

Всё, что происходит в мире отно-сительно, – относительно точки про-екции, которая находится у каждого в голове. Увы, российский менталитет не предусматривает счастья как важной составляющей жизни. Страдание, тер-пение и борьба за идеалы не лучшая компания для душевной гармонии. Нас с детства учили замечать только ошибки: в рабочих тетрадях, в себе и в окружающем. Преломляя жизнь сквозь призму собственных недостатков, чело-век никогда не будет счастливым. «Буду счастлив, когда стану богаче, умнее, красивее, когда в моей жизни будет что-то или кто-то», – говорим мы себе. Но, увы, потом появляются новые при-чины отложить момент счастья: другие цели, другие люди, другие проблемы. Стоит выйти из бесконечной гонки за призрачным «когда», и окажется, что внутри уже есть всё для того, чтобы чувствовать себя счастливым.

Право, данное от рождения

Если счастье – естественное состоя-ние человека, почему его так сложно почувствовать? Может быть, потому, что мы его себе не разрешаем? Ведь считается, что счастье ещё нужно за-служить, достичь, добиться. Хотя всё гораздо проще – счастье даётся просто так каждому от рождения, уверены психологи. И если его почему-то нет в жизни, стоит разобраться и устранить всё, что этому мешает.

– У человека есть четыре основных эмоциональных состояния, и одно из них связано со счастьем, – отмечает клинический психолог городской боль-ницы № 1 имени Дробышева Елена Белова. – Счастье считается одним из основных, естественных наших чувств, если нет факторов, мешающих прояв-лять свои эмоции. Счастье – ощущение приподнятого настроения, приятного тонуса, активности, открытости миру, положительного взгляда на окру-жающую действительность и на себя. Чувство счастья, безусловно, связано с положительными мыслями и балансом нейромедиаторов. Это серотонин – гор-мон спокойствия и уравновешенности и отвечающие за активность эндорфины и дофамин.

Мешают чувствовать себя счастли-

вым негативные установки, дисфунк-циональные мысли и привычки. Часть из них может так глубоко укорениться в подсознании, что без помощи специали-стов уже не обойтись. Но бывает, что дело вовсе не в комплексах и детских психотравмах, а в привычке негативно оценивать происходящее и не обращать внимание на положительные моменты. Человек сам может приложить некото-рые усилия, на самом деле совсем не сложные, чтобы вернуть чувства радо-сти и счастья в свою жизнь.

Шаги к счастью

– Взрослый человек создает свои пра-вила отношения к жизни и к каждому дню, – отметила специалист. – Поставить задачу: что сегодня могу сделать, чтобы быть более счастливым, понять, что счастье зависит от тебя самого, позволить себе это чувство – самый важный шаг.

Душевное состояние напрямую за-висит от самочувствия. Любовь к себе начинается с заботы об организме.

– Безусловно, важен правильно на-строенный режим дня, – подчеркнула Елена Белова. – Достаточный сон, в идеале с 10–11 часов вечера до 6–7 часов утра. Иногда даю задание вы-спаться хотя бы раз в течение недели, и человек реально начинает чувство-вать себя счастливее. Делайте вы-бор в пользу полезного питания. Еда, включающая в себя и белок, и овощи, и фрукты, питье 2–2,5 литра в день будут напрямую включать выработку серотонина, эндорфинов, дофамина. Кофе ограничить или исключить, луч-ше пить чай. Хотя бы 15–20 минут в день желательно уделять физической активности – бегу, плаванию, фитнесу в домашних условиях, прогулкам. Важны свежий воздух, проветривания дома и на рабочем месте. Если сможете сочетать такое наполнение дня с планом задач и режимом труда и отдыха, уже через неделю уровень счастья вырастет про-центов на тридцать.

Вторая группа факторов связана с умением расслабляться. В век инфор-матизации сложно противостоять бес-конечному потоку новостей и рекламы. Информационная перегрузка неиз-бежно вызывает напряжение нервной системы. Плюс к этому добавляет стресс режим многозадачности.

– Человек думает, если быстро и одновременно он сможет выполнить несколько дел, то будет лучше себя чувствовать, – поясняет психолог. – При этом нагрузка непомерно возрастает. Каждой задаче необходимо выделять определённое время и выполнять поэтапно. Закончил одно дело, потом переходи к другому. Старайтесь замед-лять темп жизни, несмотря на всеобщее ускорение. Сюда же можно отнести навыки, помогающие расслаблению: дыхательные техники, релаксация. Старайтесь включать их в любые паузы в работе и перерывы, будь то поездка в общественном транспорте или оста-новка на красный свет в машине. Это один из основных психотерапевтиче-

ских телесных методов, снижающих напряжение и открывающих двери ощущению счастья.

Третья группа факторов – активное взаимодействие с окружающим миром, приятное общение, умение делиться и заботами, и радостями. Четвёртая – развитие позитивного мышления. Важно любую стрессовую негативную ситуацию постараться воспринимать замедленно. Относиться к ней как к экс-перименту, который даст возможность проявлять новые способности. В слож-ностях нужно находить положительные стороны, тогда они будут проживаться быстрее и комфортнее. Напротив, постоян-ное размышление о проблеме – пря-мой путь к ухудшению самочувствия, как душевного, так и физического.

– Сюда же относится положительное самовосприятие, – добавляет Елена Белова. – Научитесь хвалить себя, от-мечать даже небольшие успехи. При-вычка «быть скромнее» на самом деле дисфункциональна. Есть замечательная книга одного из метров по позитивному мышлению Мартина Селигмана, в ко-торой он доказывает, что развитие на-выков сверхположительного описания себя напрямую увеличивает успешность в любом деле. Хвалить себя полезно. Сделайте это своеобразной игрой, ищите во всём повод для позитива. Раз-били тарелку? Отлично, можно выбрать новую! Самовосприятие – ключевой фактор, влияющий на душевное со-стояние.

Психологи советуют поиграть в игру «Счастливый человек». Подумайте о том, как бы вы вели себя, двигались, если бы были счастливы. Сделайте вид, что вы и есть такой счастливый человек, и подсознание начнёт включаться в игру, направляя мысли в нужное русло.

Ещё одно упражнение – написать список своих положительных качеств и способностей, а потом провести опрос близких и друзей и попросить их оце-нить ваши положительные стороны. Удивитесь, но в реальности окажется, что окружающие видят гораздо боль-ше хорошего, чем думает о себе сам человек.

Пятый пункт – движение к цели. По-нимать, что хочешь от жизни, и стре-миться к этому, но не приравливать к счастью получение желаемого.

– Связь ощущения счастья с каким-то объектом потребления или чело-веком, покупкой квартиры, машины, безусловно, ошибочна, – подчеркнула Елена Белова. – Отложить свою жизнь, свои ощущения до какого-то момен-та – большой риск уйти в депрессию и тревогу. Иллюзорное ожидание, что счастье будет только там, не даёт нужной подпитки нервной системе. Приходят пациенты и говорят: думали, что будем счастливы, когда переедем в квартиру побольше. А в итоге стали более несчастными. Движение к цели – это не движение к счастью. Можно быть счастливым и тогда, когда не решены все проблемы. Счастье – ощущение жизни здесь и сейчас, и нужно делать всё для того, чтобы чувствовать себя счастливым каждый день.

© Мария Митлина

Помощь

Надёжные люди

Неравнодушие и поддержка помогают пережить любые трудности, уверены работники детского сада № 17.

Ситуация с эпидемией коронавируса стала настоящим испытанием на прочность для всех и каждого. Она показала, что в избирательном округе № 30 каналы взаимодействия между жителями и организациями налажены грамотно и эффективно, слабых звеньев и узких мест в работе нет. Обращение к депутату Валентину Владимирцеву помогло в считанные часы решить вопрос обеспечения безопасности нахождения детей в дежурной группе детского сада №17.

– Главная задача работников дошкольного учреждения – оградить малышей, находящихся в группе, от опасности заражения коронавирусом, научить их способам защиты от него и других заболеваний, – говорит заведующая детским садом № 17 Татьяна Федорина. – И в этом помогли депутат нашего округа Валентин Александрович Владимирцев и исполняющий обязанности директора Объединённой сер-висной компании Дмитрий Владимирович Куряев, которые очень быстро откликнулись на просьбу о предоставлении средств санитарии для санобработки мест общего поль-зования и дезинфекции рук. От коллектива дошкольного учреждения, от родителей детей, посещающих дежурную группу, хочу выразить благодарность этим руководителям за неравнодушие, понимание, поддержку и уверенность в том, что вместе мы преодолеем любые трудности.

– Сейчас, пожалуй, нет ничего ценнее, чем помощь друг другу, – считает Дмитрий Куряев. – Ничто не сможет раз-бить единое целое, ни коронавирус, ни экономические кризисы, если мы заодно и готовы делиться тем, что имеем. Когда чувствуешь надёжное плечо, нестрашно смотреть в будущее. Уверен, что все работники ОСК без исключения готовы прийти на помощь, особенно, если это касается де-тей и стариков. Призываю всех в это непростое время быть особенно чуткими и внимательными друг к другу.

© Елена Брызгалина



Нацпроект

Дорожная карта

В этом году в Челябинской области приведут в нормативное состояние 122 километра регио-нальных автодорог в рамках реализации нацио-нального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги».

Как сообщает агентство «Урал-пресс-информ» со ссылкой на пресс-службу регионального министерства дорожного хозяйства и транспорта, в 2020 году дорожные работы раз-вернутся на улицах Челябинска, Магнитогорска, а также на 19-ти региональных объектах.

В частности, будет проведен ремонт еще 7,7 километра дороги Магнитогорск–Кизильское–Сибай, а также Уйское–Белово–Токмасский – автодорога Чебаркуль–Уйское–Сурменевский–Магнитогорск (6,5 километра).

На 44 километрах областных автодорог дорожники проведут ремонт покрытия проезжей части в рамках нацпроекта. В их числе участки магистралей Чебаркуль–Уйское–Сурменевский–Магнитогорск (15 километров) и Верхнеуральск–Петропавловский–а/д Южноуральск–Магнитогорск (1,85 километра).

В рамках нацпроекта на региональных объектах не только приведут в нормативное состояние дорожное по-лотно, но также установят автоматические пункты весо-габаритного контроля транспортных средств и внедрят интеллектуальные транспортные системы в челябинской и магнитогорской агломерациях, направленные на автома-тизацию процессов управления дорожным движением.

Донорство

Запас — есть

В медицинских организациях и на станциях пе-реливания есть запас донорской крови, «полно-стью удовлетворяющий текущей потребности», сообщает на сайте Минздрава России. Все заявки медицинских организаций «исполняются в полном объёме», говорится в сообщении.

Минздрав отмечает, что в России проходит акция «Оста-вайся донором». Она направлена на то, чтобы призвать регулярных доноров сдавать кровь для нуждающихся пациентов. Акция проходит в соответствии с действующими противоэпидемиологическими мерами. Массовые акции по привлечению новых доноров, однако, сейчас нежелательны, поскольку есть риск распространения коронавируса COVID-19.