

Когда в привычный образ жизни приходят новые события и связанные с ними задачи, на адаптацию необходимо какое-то время. Этот период у всех длится по-разному и зависит от индивидуальных особенностей человека, ресурсов его организма и психики.

Скоро 1 сентября, начало нового учебного года. Это тот первый шаг, который студентам и сотрудникам университета просто нужно сделать, ведь **дорога в 1000 миль начинается с первого шага**.

Для достижения цели необходимо продолжать движение по намеченному пути. Отсюда возникают закономерные вопросы, которые каждый студент или сотрудник университета должен себе задать, а именно: **«Куда же я хочу пойти?», «Чего хочу добиться?», «Что хочу получить?», «Каким хочу стать?», «Что произойдет, когда желаемый результат будет достигнут? Как тогда изменится моя жизнь?»**. Ответы на вышеперечисленные вопросы будут являться постановкой цели (целеполаганием) и мотивацией на учебную и профессиональную деятельность. Здесь речь идет как о долгосрочных перспективах, так и о ближайших. В дополнение к этому необходимо обозначить минимум 2-3 **критерия эффективности вашей деятельности**, по которым можно будет себя отслеживать, в том ли направлении вы движетесь.



Следующая индивидуальная задача для каждого – **найти стимулы**, побуждающие и вдохновляющие двигаться к намеченной цели. Здесь важно говорить об интересе к той сфере деятельности, которой занимаетесь, это немаловажно. Учебный (рабочий) процесс должен увлекать.

Таким образом, поставив перед собой цель, наметив мишени, вы сосредотачиваетесь на процессе, учитесь получать от него удовольствие и наблюдаете, как каждодневные дела приводят к большим результатам.

Можно воспользоваться **техником «Колесо жизненного баланса»**. Она также позволяет определиться с целями на будущее, взглянуть на себя со стороны и оценить собственную жизнь по следующим основным категориям: **здоровье, семья, дом, образование, саморазвитие, работа, друзья, хобби, творчество**. Рисуем круг, разбиваем на равные сектора, соответственно количеству выбранных категорий, и отмечаем, сколько в процентах вашей вложенной энергии и времени занимает каждое направление, при условии, что общая сумма процентов по всем секторам должна составлять 100%.

На фото: Ирина Петлеваная, психолог-консультант

Этот анализ поможет **расставить приоритеты** (если необходимо, внести коррективы), определиться с 3-4 самыми важными сферами вашей жизни, в которые будете максимально вкладываться в самое ближайшее время, и будет способствовать нахождению жизненного баланса.

Хотелось бы обратить внимание еще на то, что в настоящее время многие испытывают на себе состояние хронического стресса. Психозмоциональные и физические нагрузки могут становиться опасными для здоровья, если они своевременно не сменяются периодами расслабления и восстановления. Поэтому задайтесь, пожалуйста, вопросом: **«Как вы восстанавливаетесь после нагрузок? Что для этого делаете?»**. Есть несколько способов как можно себя поддержать и снять напряжение:

- **Не идите вслед за негативными мыслями**, это блокирует жизненные силы. Сформулируйте для себя вывод из полученного опыта и составьте план действий на будущее в аналогичной ситуации. Обсудите свой опыт с одноклассниками (коллегами). Возможно, у них тоже немало похожих переживаний. Совместно вы можете найти решение затруднительным ситуациям, тем самым избавитесь от накопившегося эмоционального напряжения. В свою очередь и ваш негативный жизненный опыт также может быть полезен для других.
- Существуют **техники для самопомощи**. К примеру, техника визуализации. Если беспокоят воспоминания и трудно вернуться в нейтральное состояние, представьте своим внутренним взором, что это негативное воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской. Затем вы начинаете визуализировать, как размешиваете палкой краску, полностью растворяя в ней беспокоящее вас воспоминание.
- Здесь главное – **практиковать**, фиксируя свое эмоциональное состояние до и после выполнения техники. Даже если стало только чуть спокойнее – это уже большой шаг на пути к тому, чтобы себя стабилизировать, стать устойчивее и увереннее.

- Держите **фокус внимания на позитивной стороне событий**. Ярким примером, иллюстрирующим эту установку, может служить повесть «Поллиана», автор Элинор Портер. Главная героиня проживает свою жизнь под девизом игры, суть которой заключается в том, чтобы уметь видеть хорошее в любой ситуации. И замечать возможности там, где раньше виделись лишь препятствия. У кого нет времени читать книгу, посмотрите фильм. Быть может, история Поллианы вас вдохновит.
- **Осваивайте приемы саморегуляции**. Например, простую **дыхательную технику: короткий вдох и длинный выдох**. В течение 5 -10 минут сконцентрируйтесь на своем дыхании, сделайте короткий вдох на 3-4-5 счетов, а затем длинный глубокий выдох на 6-8-10 счетов соответственно (придерживаемся правила, что выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза). Поначалу упражнение может вызывать затруднение, но под действием вашего внутреннего контроля и регулярной практики техника дается легко. Дыхание поддается нашему сознательному контролю и таким образом, с помощью различных дыхательных техник становится возможным влиять на свое функциональное состояние. Медленное дыхание будет способствовать замедлению сердцебиения, понижению артериального давления, успокоению ума, гармонизации эмоционального фона.
Дыхание 7:11. Сделайте глубокий вдох носом на 7 счетов, а затем полный выдох на 11 счетов. Важно дышать медленно, глубоко и при этом производить дыхание животом – так называемое диафрагмальное дыхание, когда на вдохе живот медленно расширяется, а на выдохе – сокращается за счет подтягивания мышц живота. Продолжительность такого дыхания должна составлять не менее 5 минут.
Дыхание 4-7-8. Упражнение лучше выполнять сидя с ровной спиной. Прижмите кончик языка к небу и сделайте полный выдох через рот. Затем закройте рот и медленно вдохните через нос на 4 счета. Задержите дыхание, считая до 7. И выдыхайте через рот на 8 счетов. Повторите весь цикл «4-7-8» минимум 5 раз.
Дыхание по квадрату (4-4-4-4). На 4 счета вдох через нос; 4 счета задержка дыхания (пауза); 4 счета выдох через рот; 4 счета задержка дыхания (пауза). И повторяем полный цикл минимум 5 -10 раз.
- По возможности **соблюдайте режим сна**. Спать ложиться необходимо не позднее 12 часов ночи, а еще лучше в 10 часов вечера. Отсутствие нормального сна способно серьезно ухудшить самочувствие. Очень важно спать в тишине и полной темноте, поскольку только во время ночного отдыха и только в темноте вырабатываются важные гормоны, влияющие на здоровье и защитные функции организма. Вспомните советский мультипликационный фильм с «говорящим» названием – «История одного преступления». Этот мультфильм повествует о негативном влиянии хронического недосыпания на человека.
- Бывайте на природе.
- Включайтесь в **физическую активность** (плавание, пробежки, велопрогулки, пешие прогулки в парке на свежем воздухе и т.п.).
- Пройдите курс массажа.
- Используйте **ароматерапию**. Например, масла цитрусовых, хвойных или любой другой аромат, оказывающий на вас тонизирующее или расслабляющее действие.
- Встречайтесь с родными, любимыми, друзьями.
- Замечайте вокруг себя забавные, смешные, красивые вещи.
- Вносите **маленькие изменения** в свою повседневную жизнь. Найдите занятия, которые вас радуют и наполняют энергией. И непременно делайте их каждый день, даже если это будет длиться совсем недолго.

Все перечисленные рекомендации направлены на то, чтобы оставаться в ресурсном состоянии – когда есть энергия для осуществления поставленных целей, есть ощущение внутреннего баланса и уверенности. Однако отметим, что у каждого человека свой запас жизненных сил и прочности. Поэтому важно быть внимательным к сигналам своего тела и не пропустить тот момент, когда начнет снижаться эмоциональный фон, появится упадок сил. Не стоит запускать эти состояния. Необходимо своевременно о себе позаботиться и стабилизироваться. В этом заключается личная ответственность каждого из нас перед самим собой. При интенсивной умственной и физической нагрузках поддержать функционирование нервной системы и улучшить самочувствие поможет **прием витаминов** группы В (В1, В6, В12) и магния, который обладает антистрессовым эффектом. При этом необходимо помнить, что есть индивидуальная непереносимость препаратов, поэтому необходима консультация врача. Также можно обратиться к психологу, на консультации поделиться с ним своими переживаниями, затруднениями и **получить психологическую помощь**.

До начала нового учебного года осталось еще время, которое можно потратить с пользой для себя. Уже сейчас можно начать вносить изменения в свой распорядок дня, чтобы менее болезненно войти в процесс учебных будней. Желаем всем осмысленности своей жизни, бодрости и позитивного настроения!

Автор: Ирина Петлевая, психолог-консультант