

Советы по укреплению морального духа и психологической поддержки в новом году

15 декабря 2021 г.

По мере нашей адаптации к миру с коронавирусом в этом и последующих годах нам важно разработать стратегию психологического выживания. Мы должны создать личный мир, в котором мы не только выживаем, но и процветаем, находясь в бодром состоянии духа. Первый шаг - это поверить, что это возможно, а затем создать программы для достижения успеха. Небольшие действия могут существенно повлиять на ситуацию.

Приобретение полезных привычек

Журналистка Тара Паркер-Поуп в колонке для The New York Times резюмирует «Наши любимые и полезные привычки 2021 года». Этот краткий обзор самых лучших и простых советов может позитивно повлиять на нашу жизнь, так как приближается 2022 год. Я постараюсь передать суть восьми топовых предложений.

- **Благоприятные часы:** выделите для себя наилучший промежуток времени, чтобы сосредоточиться на личных целях. Для жаворонков - это утро и день, а для сов - это вечер и ночь. Выделите для себя это время, чтобы подзарядиться.
- **Легкие упражнения:** вместо дополнительной чашки кофе или чая, вставайте и прогуливайтесь, поднимайтесь по лестнице или выполняйте прыжки. Небольшие упражнения действительно полезны.
- **Фотографирование:** каждый день фотографируйте что-то особенное. Это может быть Ваша собака или цветок, который только что начал цвести, или образ из облаков в небе. Делитесь фотографиями с семьей или друзьями. Уже известно, что это повышает уровень счастья.
- **Проверка самочувствия:** спрашивайте как Вы себя чувствуете. Вы энергичны, измотаны, расстроены или что-то другое. Принимая самого себя, вы сможете составить план действий для достижения максимальных результатов или выбора правильного пути, если это возможно. Трезвый взгляд на реальность или восприятие действительности успокаивает само по себе.
- **Медитация пяти пальцев:** найдите время, чтобы сделать вдох и выдох, переходя от пальца к пальцу для создания ощущения спокойствия. Это действительно простая методика медитации.
- **Проще относиться ко всему:** часто бывает трудно достичь запланированных целей. Например, Тара Паркер-Поуп пишет, если Ваша цель состоит в том, чтобы есть больше домашних блюд, служба доставки здоровой еды с легкостью поможет Вам решить эту проблему.
- **Ментальный перерыв:** делайте перерыв в течение дня. Некоторые обнаруживают, что наблюдение за медузами в прямой трансляции с камеры аквариума Монтерей-Бей вызывает медитативное состояние. Вы, возможно, помните мою рекомендацию по просмотру «Прогулки пингвинов» из аквариума Шедд в Чикаго. Увидев этих уморительных пингвинов в бейсбольном

парке Чикагского музея современного искусства, Вам станет теплее на душе. Это то, что нам всем необходимо.

- **Напоследок, поиск друга:** найдите кого-нибудь, с кем можно будет один или два раза в неделю провести время. С человеком с кем можно будет погулять, пойти в походы или заняться спортом. Прогулка на свежем воздухе – это отличное тонизирующее средство как для психического, так и для физического здоровья.

Практика лесной терапии

Если описанные выше привычки Вам недостаточны, есть замечательная терапия для снятия стресса. Это концепция называется «Лесная баня». Доктор Цин Ли, автор книги с таким названием, говорит, что этот процесс может также работать без самого леса: достаточно нескольких деревьев в парке. Просто находясь на природе, то есть буквально купаясь в атмосфере деревьев, можно безусловно восстановить настроение и повысить жизненные силы. Растения - это источник кислорода, а звуки природы могут увести Вас за пределы города. Это определенно лучше, чем спешить в супермаркет в конце дня. Если не удастся пойти в парк, Вы можете посетить раздел «Разум и тело» на веб-сайте Международного фонда по изучению миеломы. Здесь пациенты с миеломой могут найти оздоровительные разделы, такие как дыхательная терапия, релаксация, медитация ясного ума и упражнения йоги.

Быть бдительным

Все пациенты с болезнью миеломы должны все время быть настороже, особенно если вы принимаете новую терапию. Рекомендации:

- Убедитесь, что вы полностью вакцинированы и получите бустерную дозу вакцины.
- Всегда носите маску во всех рискованных ситуациях.
- Избегайте или ограничивайте поездки до минимума из-за нового варианта ковида омикрон, который сейчас распространяется по всему миру.
- Продолжайте организовывать безопасные встречи с семьей и друзьями, которые также полностью вакцинированы и у них есть отрицательный результат теста на ковид, если они находились в каких-то особых поездках.

Давайте встретим 2022 год в позитивной настрое, укрепив наше душевное состояние и на нашем пути обязательно появится успех. Несмотря на необходимость отслеживания плохих новостей, нам нужно сосредоточить свое внимание на позитивных моментах, которые помогут нам всем. Не следует забывать по возможности помогать менее удачливым людям. Давайте радоваться и быть благодарными за те, как всегда, говорила моя мама, «маленькие милости», то есть неожиданные и хорошие вещи, которые с нами случаются.