

Jak przygotować się psychicznie do Świąt



Grudzień jest miesiącem wymagań i oczekiwań w sferze zawodowej i osobistej - domykamy projekty, przygotowujemy sprawozdania, planujemy świąteczne zakupy... Wszystkie te obowiązki walczą o naszą uwagę, przez co obszar mózgu odpowiedzialny za planowanie i racjonalną analizę (kora przedczołowa) jest przeciążony.

Oto kilka porad specjalistów HearMe, dzięki którym ten czas będzie odrobinę łatwiejszy:

Jak nie wyczerpać wewnętrznych zasobów

Warto wyobrazić sobie, że zasoby wewnętrzne działają na zasadzie baterii. Aby ją naładować, trzeba poświęcić trochę czasu i energii na działania pozwalające zrelaksować ciało i umysł:

- czytanie
- zapisywanie myśli
- rozmowa z osobą, która poprawia Ci humor
- ćwiczenia cardio (bieg, łyżwy, pływanie)
- taniec
- ćwiczenia oddechowe / medytacja

Te czynności, które czasami są mylone z przyjemnościami, są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania umysłu.



Z czego warto zrezygnować



Grudniowe listy "to-do" bywają długie, skomplikowane i stresujące. Zastanów się, co jest tak naprawdę dobre i niezbędne dla Ciebie i czy wpisuje się to w schemat "udanych" Świąt. W tym roku wielu z nas nie zorganizuje tradycyjnych Świąt ze względów finansowych (wzrost cen i rat kredytów), rodzinnych (rozwoły, choroby, konflikty) albo z powodu różnic poglądowych czy religijnych (własnych lub partnera/partnerki). Warto o tym pamiętać, planując najbliższe dni i tygodnie.

Jak radzić sobie z samotnością (i kiedy o nią zabiegać)



Samotność jest niewidzialna. Niemal zawsze wiąże się z dyskomfortem psychicznym, potęgowanym przez niewinne pytania znajomych z pracy („A z kim spędzasz Święta?”) i obrazki rodzinnych świąt w mediach. Jeśli wolisz spędzić święta samotnie niż w otoczeniu osób, których towarzystwo jest dla Ciebie trudne - masz do tego prawo. A jeśli zależy Ci na towarzystwie, spróbuj znaleźć wokół siebie osoby w tej samej sytuacji i sprawdź, czy spodobałby im się pomysł wspólnej kolacji albo wycieczki.

Kiedy warto sięgnąć po pomoc

Ten rok może być trudniejszy od poprzednich ze względu na trwającą wojnę, niepokojące wiadomości ze świata i trudności ekonomiczne. Jeśli odczuwasz fizyczne objawy stresu (bezsennosć, ucisk w klatce piersiowej, niesprecyzowane bóle i problemy gastryczne) albo po prostu czujesz, że sytuacja Cię przerasta - rozważ umówienie się na konsultację z psychologiem, coachem lub psychoterapeutą. Ta jedna rozmowa może mieć ogromny wpływ na Twoje samopoczucie.



W imieniu całego zespołu HearMe życzymy Wam zdrowia, siły i odpoczynku w tegoroczne Święta. Jeśli nie będą magiczne ani idealne, niech będą po prostu spokojne.

Pamiętajcie, że jesteśmy tu dla Was i możecie w każdej chwili umówić się na bezpieczną, anonimową rozmowę z naszymi coachami i psychoterapeutami.

**Do zobaczenia
w aplikacji HearMe**

app.hear.me/pl

