

Піклування про себе: чому важливо приділяти увагу фізичним та емоційним сигналам

Коли я почала розкривати цю тему, я раптом зрозуміла, що написати щось нове тут досить важко. Тому що ідея піклування про себе зовсім не нова.

Всі ми добре пам'ятаємо прекрасну фразу у літаку про маску, яку спочатку потрібно одягти на себе. І насправді, кожного разу коли я думаю про піклування про себе в роботі з клієнтами, або розмовляю з подружками про це, або навіть сама собі нагадую про це, я уявляю цю саму маску з літака ;-)

Ми живемо в той час, коли з одного боку весь світ каже нам про те що ми повинні робити і як, з іншого – про те, що піклуватись про себе необхідно, а ми все намагаємось знайти баланс між цим. Що, насправді задача із зірочкою.

Читаючи зараз цей текст, задайте собі питання: а що сьогодні я зробила для себе? Також спробуйте згадати, а що вчора було зроблено? І найголовніше – чи задоволені ви кількістю і якістю цього?

Давайте уявимо типову ситуацію: ви на роботі, часу катастрофічно не вистачає, список завдань росте як на дріжджах. Дома вас очікує родина, а також курс з нейромерж, якій ви вже сплатили, почали дивитись і через 2 дні закривається до нього доступ, а у вас не те що домашня робота не зроблена, у вас ще відмічено «зроблено» у двох лекціях з десяти.

В такому авралі легко не помітити і головний біль, і біль у шлунку і відчуття тривоги, і інші неприємні сигнали тіла. Мовляв, не до того зараз, треба працювати. Але це все одно, що ігнорувати сигнал "CHECK ENGINE" на панелі вашого автомобіля. Якщо вчасно не провести діагностику і не залагодити проблему, наслідки можуть бути серйозними.

Так само і з нашим організмом. Фізичний дискомфорт, перепади настрою, проблеми зі сном – це все тривожні дзвіночки, які сигналізують: щось пішло не так, час подбати про себе. Якщо їх ігнорувати, рано чи пізно вони переростуть у хронічний стрес, емоційне вигорання, депресію або у психосоматичні розлади. А от якщо вчасно звернути на них увагу і вжити заходів – дати собі відпочити, поговорити з кимось про свої переживання, зайнятися спортом чи медитацією – можна запобігти багатьом проблемам.

Доречі, коли ми робимо щось приємне для себе – танцюємо, гуляємо на природі, спілкуємося з друзями, займаємось спортом, ходимо в спа, обіймаємось або купуємо нову сукню – в нашому мозку виділяються дофамін і серотонін та окситоцин. Ці нейромедіатори відповідають за відчуття задоволення, щастя.

Це те що покращує наш настрій та дає нам енергію робити те, що вимагає від нас суспільство. Тому що давайте будемо відвертими, ми – частина суспільства і у нас також є обов'язки, які нам важливо виконувати.

Звісно, як і в усьому так і в самопіклуванні головне – це робити свідомо. Якщо весь час лежати на дивані з пакетом чіпсів, прикриваючись гаслами про любов до себе, навряд чи це піде на користь здоров'ю. Іноді доводиться робити над собою зусилля і виходити із зони комфорту. Наприклад, змусити себе піти на пробіжку або відмовитися від солодкого, як спосіб піклування про свою шкіру та фігуру.

Моя донька зараз підліток і я, як мама підлітка, весь час хожу як акробат по канату в комунікації з нею (батьки підлітків мене зрозуміють).

Але в спілкуванні з донькою, я намагаюсь не говорити їй « не пий колу» або «не їси ці хімізні снєкі». Я намагаюсь привчити її піклуванню про себе, роблячи свідомий вибір та усвідомлювати наслідки своїх дій. Тому я кажу їй «Єва, попій про свою шкіру», в той час, коли відчиняється нова банка коли чи чіпсів. І знаєте, це навіть інколи працює! Чому інколи? Тому що з підлітками, якщо щось і працює, то це інколи 😊

Піклуйтеся про себе, показуйте правильний приклад своїм близьким!

Ольга Королик