

Скворец

№ 11 (апрель 2020)

Почему мы вечно общаемся мимолётно? Наливай кофе, садись удобнее и давай поговорим о чём тебе хочется... Ах, не любишь кофе? Тогда завари себе чай... Мы подождём...

На смену пейзажу с окутанными снегом деревьями, наконец, пришла нежная акварель весны. Кажется, ещё совсем недавно психологическая газета «Скворец» поздравляла тебя (может сегодня на «ты»?) с наступающим Новым годом, а за окном уже апрель. Давай поищем «мостик», соединяющий эти два времени года? Он существует!



Диалог у новогодней ёлки

- Что происходит на свете? - А просто зима.

- Просто зима, полагаете вы? - Полагаю.

Я ведь и сам, как умею, следы пролагаю

В ваши уснувшие ранней порою дома.

- Что же за всем этим будет? - А будет январь.

- Будет январь, вы считаете? - Да, я считаю.

Я ведь давно эту белую книгу читаю,

Этот, с картинками вьюги, старинный букварь.

- Чем же все это окончится? - Будет апрель.

- Будет апрель, вы уверены? - Да, я уверен.

Я уже слышал, и слух этот мною проверен,

Будто бы в роще сегодня звенела свирель.

- Что же из этого следует? - Следует жить,

Шить сарафаны и лёгкие платья из ситца.

- Вы полагаете, всё это будет носиться?

Я полагаю, что всё это следует шить!

Следует шить, ибо сколько б вьюге не кружить,

Недолговечны её кабала и опала!

Так разрешите же в честь новогоднего бала

Руку на танец, сударыня, вам предложить.

Месяц серебряный, шар со свечою внутри

И карнавальные маски по кругу, по кругу.

Вальс начинается, дайте ж, сударыня, руку,

И раз-два-три, раз-два-три, раз-два-три...

Ю. Левитанский

Что подарит нам Апрель: прогноз по капелькам дождя



Что подарит нам апрель и весна? Какие события, перемены или сюрпризы принесет с собой, что появится нового? Перед тобой капельки. Рассмотр их. Какие ассоциации вызывают узоры на них? Выбери одну из них и прочитай послание.

Капелька №1 "Цветы и птицы"

Для тебя месяц будет благосклонен в плане отношений: предвещает любовь, новые знакомства или освежение старых отношений, налаживание новых. Возможны примирения, даже флирт. Можно ожидать насыщенного общения и встречи с друзьями.

Капелька №2 "Яркая гуашь"

Месяц для тебя будет наполнен любимыми занятиями и заботами (хлопотами), приятными сердцу. Если ты человек творческий, тебя ожидает успех, новые идеи и вдохновение. Если же нет, то возможно, ты откроешь в себе креативную жилку, и у тебя появятся интересные планы. Осуществляй их сразу, не упусти искру и возможность.

Капелька №3 "Сладости"

Что-то сладкое ожидает тебя в апреле. Это может произойти в буквальном смысле - сладкое угощение на каком-либо мероприятии или во время визита, неожиданный подарок... и т.п. Или это может быть некое радостное событие, сюрприз, исполнение желания... Месяц тебя побалуует.

Капелька №4 "Песня волны"

Тебя ожидает дорога, поездка, путешествие или хлопоты, связанные с этим. Какие-то подготовительные работы для будущих мероприятий. Будет шанс поправить финансовое положение. Некая интрига даст о себе знать и посягнет на твоё спокойствие.

Капелька №5 "Яблочный флер"

Неожиданная или интересная встреча. Удачная или давно запланированная покупка. Соблазн, искушение или прикосновение к чему-то запретному, возможно,

узнаешь чей-то секрет или то, что скрывается. Будьте осторожны и сами строго стерегите свои тайны.

Капелька №6 "Бархатные узоры"

Возникнут сложные задачи и неотложные дела, которые будут чередоваться с минутами приятных впечатлений и ленивого отдыха. Возможен конфликт, урегулировать который придется нетрадиционным методом, но достаточно быстро. Твои решения будут удачны.

Капелька №7 "Подсолнухи"

Солнышко обласкает тебя в этом месяце. Каких-то особенных событий и потрясений не намечается. Жизнь будет идти в спокойном и привычном русле. Возможны лишь мелкие приятные моменты, удачи в любых сферах твоей жизни. Маленькие радости, из которых, в целом, и складывается истинное счастье.

Капелька №8 "Цветное стекло"

Чувства и эмоции - основные источники впечатлений и событий на этот месяц. Следи за ними и направляй в нужное русло, так как твои мысли и чувства являются фундаментом будущих событий. Прояви хороший вкус и благоразумие. Больше отдыхай и общайся с приятными людьми - для этого будет возможность. Возможен приход в виде небольших сумм. Мелочь, но приятно!



Каждому из нас, в большей или меньшей степени, знакома такая ситуация: ощущение беспомощности, отчаяния, раздражения, паники, когда вот-вот польются слезы. Так мы входим в состояние «ребенка» - бунтующего, обижающегося, хнычущего, боящегося. И нужно быстро мобилизоваться, и снова войти в состояние «взрослого» - думающего, взвешивающего факты, принимающего важные решения. Одним словом, "включить мозги", осознавать действительность и реагировать адекватно, спокойно, взвешено, уверенно. У каждого из нас есть свои палочки-выручалочки, или **Аптечка скорой психологической помощи**. Поговорим об этом?

➤ Быть может, ты скажешь: «Да я себе помогаю. У меня уже есть такой волшебный набор». И это здорово, тебе повезло!



➤ Быть может, ты возьмёшь для себя эти способы и станешь применять в жизни.

Удачи!

➤ Быть может, ты поделишься своими способами самопомощи. Будем рады!

Разберем несколько ситуаций, с которыми мы чаще всего сталкиваемся.

«Начинаю злиться, раздражаться, чувствую, что теряю контроль. Еще секунда и я взорвусь».

Способы помощи: выйди из комнаты, посчитай до 10, пройдишь вокруг здания или походи по комнате, посмотри на часы, в окно. Подыши глубоко. Сожми запястья, подыши, сосредоточься на ощущениях. Если есть возможность, то перенеси разговор или дело на другое время.

Те же эмоции (злость, раздражение, гнев), но есть больше времени себе помочь.

Способы помощи: Сделай звонок другу или подруге, поделись, выскажись. Главное, чтобы собеседник тебя

просто послушал. Отреагируй свои эмоции: покричи, потопай, помни бумагу. Сделай несколько физических упражнений, отжиманий, приседаний, махи ногами. Повращай руками, сгибая их в разные стороны. По возможности, максимально изолируйся от информационного шума и фейков в интернете.

«Чувствую себя уставшим человеком, мало сил, а впереди ещё куча работы».

Способы помощи: Говори всем СТОП. Отдыхай. Выпей чашку горячего чая или кофе. Выполни дыхательные упражнения. Попроси коллегу (если ты на работе) или кого-то из домашних немного

Сегодня - кибернетика повсюду.
Вчерашняя фантастика - пустяк!
А в будущем какое будет чудо?
Конечно, точно утверждать не буду,
Но в будущем, наверно, будет так:
Исчезли все болезни человека.
А значит, и лекарства ни к чему!
А для духовных радостей ему
Открыт особый магазин-аптека.
Э. Асадов, Аптека счастья

помассировать тебе плечи. Раскрашивай картинки в течение двух-трех минут. Начни раскладывать вещи по местам.

«Чувствую тревогу, страх».

Способы помощи: Позвони другу или подруге. Поговори, расскажи о своих тревогах и страхах. Выполни дыхательные упражнения. Выпей горячий чай с ромашкой, мятой или гибискусом. Если ты верующий человек, то почитай молитвы, мантры, аффирмации. Послушай музыку. Скажи себе: «Мне

сейчас страшно, я боюсь. Это чувство проходящее. Оно пройдет».

«Чувствую отчаяние, беспомощность».

Способы помощи: Поплачь 5 минут... и начни что-то делать. Уберишься в доме, работай в саду, главное - двигайся! Устрой 30-и секундную пробежку вверх-вниз по лестнице. Это усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом. Читай вслух и громко поддерживающие высказывания, любимые стихи, пой жизнеутверждающие песни.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛЁГКИХ И СНЯТИЯ СТРЕССА



Дыхательная гимнастика, по мнению врачей, является одним из самых действенных способов профилактики респираторных заболеваний. Специальные упражнения полезны для людей с астмой и людей, перенесших пневмонию и теперь восстанавливающих здоровье. Механизм этих упражнений таков: в легкие поступает больше кислорода, и из них же в полном объеме выходит углекислый газ. Это особенно важно для тех, кто вынужден ограничивать физическую активность из-за болезни, и для тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни. Ведь если легкие не работают в полном объеме, то в них развиваются воспалительные процессы за счёт застоявшегося воздуха.

Первое дыхательное упражнение выполняем с сомкнутыми губами. Оно является наиболее простым, помогает справиться с одышкой, стрессом и чувством тревоги.

Следует удобно сесть, расслабиться и сделать глубокий вдох через нос, стараясь дышать животом - чтобы он как будто наполнялся воздухом, словно воздушный шарик. Затем медленно и хорошо выдыхаем через рот, но губы при этом должны быть сжаты, чтобы воздух проходил через них с усилием. Следим, чтобы живот медленно втягивался внутрь.

Второе упражнение связано с диафрагмальным дыханием, которое используют певцы. Его лучше выполнять сразу после пробуждения утром, хотя можно и перед сном. Положим руку на живот, вторую - на грудь. Мы должны ощущать, что живот поднимается, а грудь остается неподвижной в периоды вдохов-выдохов. Теперь вдыхаем воздух через нос, а выдыхаем через рот, медленно и мягко, издавая звук «ха-а-а-а». Вдыхать нужно максимально глубоко, а выдыхать - плавно, пока легкие полностью не освободятся от воздуха.

Третье упражнение выполняется во время каких-то физических действий, например, приседаний, отжиманий, подъема гантелей и др. Дышать нужно с закрытым ртом, синхронизируя вдохи/выдохи с частями физического комплекса, например, приседая, мы глубоко вдыхаем через нос, принимая исходное положение - выдыхаем. Опускаясь во время отжимания к полу - вдыхаем, выпрямляя руки - выдыхаем.

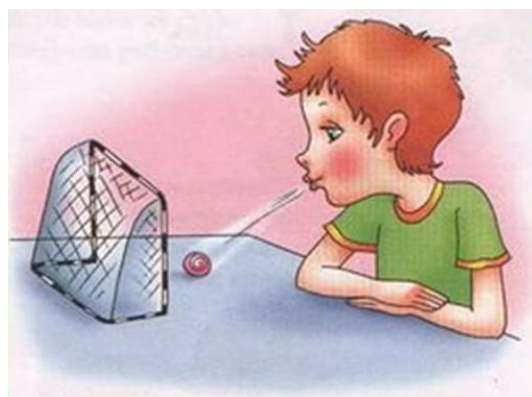
Четвертое упражнение называется «кашляющий выдох». Вдыхаем воздух, как обычно, через нос, а выдыхаем с открытым ртом в три этапа: короткими

выдохами со звуком «ха», как будто пытаюсь откашляться.

Пятое упражнение, всеми любимое - выдувание мыльных пузырей и надувание воздушных шариков. И полезно и приятно! ☺

И ещё:

- регулярно стираем влажной тряпкой пыль с горизонтальных поверхностей и пола;
- пылесосим не только полы, но и ковровое покрытие, стены, мебель, матрас на кровати;
- каждый день проветриваем комнату, квартиру, дом и выходим подышать на улицу;
- бросаем уже курить;
- занимаемся спортом, совершаем пробежки и делаем гимнастику;
- используем в комнатах очистители воздуха и бытовые увлажнители;
- едим много овощей и фруктов, а также других продуктов, укрепляющих иммунитет.



Источник: <https://zen.yandex.ru/media/id/5d0a1bc5caf35200ae5b25ef/dyhatelnye-uprajneniia-dlia-ozdorovleniia-legkih-5e84bfde11bf9c2ca75471a2>

ВИТАМИНКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



А ты знал(а), что хорошее настроение полезно для здоровья? Да-да, это лучший витамин! И если ты принимаешь их, значит, у тебя внутри есть самый полезный и совершенно бесплатный источник здоровья!

Оптимизм и хороший настрой укрепляют иммунитет, отпугивают микробы и вирусы, смягчают боль, увеличивают

работоспособность, замедляют процессы старения, снижают риск инфарктов и онкозаболеваний на 50%. Объясняю... Дело в том, что смех и позитивный настрой повышают уровень антиоксидантов, которые снимают отрицательное воздействие свободных радикалов на клетки организма. Оптимизм дарит, а не отнимает энергию. Увеличивает количество серотонина (гормон счастья). Тогда как гормон стресса, кортизол, усугубляет некоторые болезненные симптомы и даже ускоряет развитие заболеваний.

Выбор за нами! Хорошего настроения! Будьте здоровы!

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ



Однажды, проснувшись утром, ты вдруг поймёшь, что всё осталось во вчерашнем дне. И не важно, хорошее или плохое, - оно потеряло свою значимость. Есть только ты. Новый день. Новая жизнь. Чистый лист. И теперь всё зависит только от того, какими красками ты начнёшь рисовать.



Тепло ценится, когда холодно. Здоровье - во время болезни. Хорошее настроение - когда грустно. Может быть, радость жизни и состоит в том, чтобы научиться ценить то, что имеешь и наслаждаться этим.



Если тебе вдруг захочется погрустить, то непременно нужно это сделать. Не держи грусть в себе. Только грустить нужно не печалью, а светлым чувством молчания. Можешь говорить с собой, рассказывать стихи или просто слушать тишину. Можно отправиться в большое цветочное поле, чтобы бродить под высоким небом. В природе ведь всё пережить легче, там кажется, будто это совсем уж неважно. И даже если важно, оно ведь только сейчас. А завтра - платье, пахнущее полевыми цветами, пальцы в земляничном соке, приятно уставшие от долгих прогулок ноги, и ветер в волосах, оставшийся из любви к тебе... И где же грусть? Кругом вдруг теперь одно счастье!

Виктория Дорн



Фокусируйся на "здесь и сейчас", на радости и благодарности тому, что с тобой происходит прямо сегодня.

Солнце светит - счастье. Вкусный завтрак - благодарность. Мне тепло, уютно, ничего нигде не болит - просто восторг! Не важно, что будет завтра, ведь жизнь происходит прямо сейчас. И прямо сейчас она прекрасна!

Притча «ВЫБОР ОРЛА»

Орел живет 70 лет, но для того, чтобы достичь этого возраста, в 40 лет он должен пройти серьезное и тяжелое испытание.

В 40 лет его когти съезживаются и становятся мягкими, и он не может удерживать в воздухе животных, которыми питается. Его длинный и острый клюв счесывается и закручивается под шеей, не давая ему возможности ухватить пищу. Его крылья изнашиваются и становятся тяжелыми от скопившегося на перьях жира. Летать становится очень тяжело! У орла две альтернативы: умереть или выдержать очень болезненный процесс обновления, который длится 150 дней.

Если орел выбирает жизнь, ему необходимо подняться высоко в горы и остаться там в гнезде, прикрепленном к отвесным скалам. После того, как он найдет такое место, орел начинает бить клювом о скалу до тех пор, пока не отрастет новый клюв,

которым он должен ободрать старые когти один за другим. Когда его новые когти начинают отрастать, он начинает сбрасывать старые перья. Через 5 месяцев он делает свой первый полет после обновления и живет еще 30 лет.



Почти каждый в своей жизни хоть раз, но приходил к необходимости остановиться, уединиться и начать процесс обновления для продолжения своего красивого полета. Мы должны избавиться от привычек, традиций и воспоминаний, которые причиняют нам боль и тормозят наше развитие. Только освободившись от груза прошлого, мы сможем продолжать свой полет...

Друзья, мы надеемся, что разговор «по душам» состоялся. И каждый из нас нашёл для себя самое нужное, самое то... Еще хочется добавить... Давайте создавать эстетику вокруг себя. Искать вдохновения во всем. Ведь окружающая нас атмосфера – это проще, чем кажется. Но именно она играет большую роль в развлечении рутины.

Будьте здоровы!