

■ ОМ-М...

На работу? Не-е-ет...

Вы хотите поговорить об этом?

Ну вот и закончились праздники. Вы на работе. Отдохнувшие, полные сил и энтузиазма рветесь в бой... Или наоборот? Хандра, депрессия, все краски мира померкли в этом жутком месте... О том, как вернуться к обычному распорядку жизни после новогоднего раздолья безболезненно и легко, «МП» попросила рассказать заведующего отделением психологической помощи Центра охраны здоровья семьи и репродукции Магаданского родильного дома Алексея ДОСТОВАЛОВА.



- В чем польза длинных выходных с психологической точки зрения? Новогодние каникулы - это не только время праздного ничегонеделания, но и возможность побыть наедине со своими мыслями, все хорошенько обдумать, взвесить, подвести итоги, - размышляет психолог. - Нравится ли мне эта работа? Иду ли я туда с удовольствием? Соответствует ли она моим истинным потребностям и, что немаловажно, способностям? Чего мне не хватает для полного счастья? Что я сам могу сделать, чтобы улучшить качество своей жизни?

Хорошо, если дело, которым вы занимаетесь, любимое: и доход, и коллектив, и условия - все устраивает. Это уже половина счастья. А если нет - уходите из опротивевшего офиса, изучайте новое, запишитесь на курсы, меняйтесь! Если кардинальные перемены пока не в планах и просто нужно себя как-то встряхнуть от зимней спячки, то вот вам советы.

Совет № 1: не бросайтесь сразу в пучину дел, пытайтесь объять необъятное, не лезьте на амбразуру. Начните с планирования, хотя бы на месяц.

Составьте список дел и запишите на бумаге, что нужно выполнить в первую очередь. Поставьте цель, задачи, определитесь со средствами, которые будете использовать. Посмотрите, какие хвосты остались с прошлого года, разберитесь с ними. Наведите порядок на рабочем столе.

Совет № 2: работу домой не несем!

Пусть она останется там, где ею положено заниматься. Завтра, все завтра! Дома найдется куча других дел, не правда ли?

Совет № 3: высыпайтесь.

В праздники режим сбился: поздно ложились, поздно вставали. Соблюдайте режим дня, чтобы ваш сон составил 6 - 8 часов.

Совет № 4: идем на свежий воздух.

На елку сходите, с детьми на горку, на Магаданскую площадь, на наши прекрасные ледяные скульптуры посмотрите в сквере Победы. А может, лыжи? И пусть весь мир подождет! Не сидите дома перед телевизором. Или займитесь хобби - чем вы увлекаетесь?

Анна СЕРГЕЕВА.

■ НА ЗАМЕТКУ

И совет на будущее: отдыхайте так, чтобы не уставать! Давайте отдыхать по-здоровому! Вообще длинные выходные лучше использовать для поддержания здоровья и расширения кругозора. Чтобы не сойти с ума от безделья или сидения в четырех стенах, отдыхайте активно: кино, театры, музеи, походы в гости с настольными играми, душевными беседами; лыжные прогулки в лес - свежий воздух творит чудеса с человеком: от всевозможной хандры и депрессий лучшее средство!

■ В ТЕМУ

Отчего бы нам не помедитировать? Вот несколько упражнений из практики психолога Алексея Достовалова, чтобы снять напряжение на работе, их можно делать прямо за столом. У вас же найдется пять свободных минут? Ну, пьете же вы чай время от времени? Отлично, тогда приступим.

Я слышу, как дышу...

Методика проще некуда. Средоточьтесь на своем дыхании, услышьте его. Понаблюдайте, как работает грудная клетка, живот, как ведут себя плечи во время вдоха и выдоха. Глаза могут быть открыты или закрыты в это время.

Сделайте глубокий, но медленный вдох через нос, затем задержите дыхание и также медленно выдыхайте, только уже через рот.

Волшебное слово

«мантра»

Ступни ног расслаблены. Выберете, какое это будет слово - любовь, здоровье или что-то еще очень актуальное и, главное, позитивное для вас именно в этот момент жизни. Дышите ровно. В течение минуты повторяйте про себя мантру.

Выйдите на улицу, если это возможно

Пусть прогулка будет совсем недолгой, хватит и пяти минут. Постарайтесь стабилизировать

дыхание и сфокусируйте внимание на своих ногах, ступнях, на том, как происходит передвижение, как работают колени, наблюдайте за походкой в целом.

Музыку в студию!

Выберите спокойную мелодию. Многим нравится шум воды или пение птиц. Может, ваш любимый исполнитель эстрады или классической музыки. Постарайтесь расслабиться, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза, представьте что-нибудь хорошее.

Вслушайтесь в тишину

Сядьте в удобном положении, не двигаясь, и замрите всего лишь на две минуты, чтобы вслушаться в то, что вас окружает. Вы услышите, как работает ксерокс, как чьи-то звонкие каблук проходят по коридору; услышите шум машин за окном, разговор коллег в соседнем кабинете, стук пальцев по клавиатуре и многое, на что обычно внимания не обращаете. Вот, пожалуй, и все - чувствуете прилив энергии?



■ ПОСЛЕВКУСИЕ

Секреты выживания

Что делать, если после праздников стало совсем плохо...

Работа станции скорой медицинской помощи приобретает особенно острую необходимость именно в праздничные дни, благодаря ей людям возвращают здоровье. Но как вернуть к жизни и работе многих из тех, кто слишком переуспокоился в праздновании? Об этом «МП» рассказала старший врач станции Галина МАКСИМОВА.



Галина Яковлевна - человек уникальный, она ровно 50 лет работает на станции скорой медицинской помощи в Магадане. Сейчас как старший врач координирует работу бригад, консультирует молодых коллег. Может уточнить

диагноз и уговорить любого упрямого больного не отказываться от госпитализации. А сколько жизней спасено за это время!

Но есть у доктора Максимовой секреты на любой случай. Особенно интересно Галина Яковлевна

рассказывает о питании после обильного застолья и считает, что главное условие выживания в праздники - не переедать.

- Сегодня очень многие, особенно молодые люди, любят поесть хорошо и много, а это может привести не только к обострению хронических заболеваний поджелудочной железы, гастрита, язвы, но даже к непроходимости кишечника и тромбозам, - предупреждает доктор. - Конечно, все хорошо в меру, но если уж стало плохо, первым делом надо промыть желудок, а через полтора часа повторить. Это помогает и при большом количестве алкоголя в крови. И, конечно, нужно придерживаться диеты. Есть простой рецепт: картофельное пюре с соленым огурцом или капустным рассолом. Очень помогают апельсины, их сок соответствует плазме, надо потихоньку съесть их 1 кг. Для восстановления советуем принимать витамины группы В - В1, В6, В12 - и пить побольше воды. А если станет совсем плохо, вызывайте «Скорую помощь».

Вера ДИДЕНКО.

■ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Прощайте, токсины!

Очищение организма от токсинов - процесс, требующий внимания к деталям.

Правильная еда - это один из ответов на вопрос о том, как очистить организм от токсинов. С точки зрения питания все традиционно: нужно перестать есть тяжелое жареное, прекратить изобилие сладкого на столе и по возможности исключить соленые и острые продукты.

Особенно внимательно отнеситесь к приготовлению пищи: тщательно промывайте все, что принесли с рынка, из магазина. Токсичные вещества активнее покидают организм с водой, поэтому постарайтесь пить больше: воду, зеленый чай, отвары из трав.

Токсины выводятся и через кожу, так что заведите обычай париться в бане! Если нет возможности выбраться из дома, устройте себе релакс в ванне, добавив в нее морскую соль. Даже такие простые меры весьма удачно поспособствуют прощанию с токсинами.

Сами понимаете, минусов в том, что вы приобщитесь к здоровому образу жизни, почти никаких. Зато плюсов - хоть отбавляй, в том числе оздоровление организма.

