

## **Поддержание иммунитета – для этого нужен настрой**

*Профилактика неинфекционных заболеваний, поддержание защитных сил организма, формирование иммунитета напрямую связаны с соблюдением норм здорового образа жизни. Это объяснимо: хочешь быть здоровым – будь им. Но на деле не все и не всегда психологически готовы к этому. Сегодня поговорим, как перестать корить себя за срывы на пути к здоровому образу жизни и не сойти с дистанции.*

*Часто мы планируем начать (уже в который раз!) новую жизнь с первого числа, с понедельника... Но реализовать благие идеи удастся далеко не каждому. Очередной провал в намерениях питаться правильно, отказаться от курения, заняться спортом может разочаровать и выбить из колеи. «Я – безвольный»: самобичеванием делу не поможешь. Подобный агрессивный подход к себе любимому только ухудшает ситуацию. На самом деле, не всегда характер, настойчивость и самоконтроль способны сделать нас лучше. Не забывайте и другие важные вещи. Прежде всего, стоит изменить свое отношение к процессу приобщения к ЗОЖ и перестать воспринимать его как борьбу, считает клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Анна Ткач**.*

## **По ступенькам**

Как же так? Рука снова потянулась за сладким, глаза «зависли» в телефоне, на пробежку не осталось сил. Скорее всего, это результат не слабости духа, а чрезмерного контроля за собственными желаниями. Если полагаться только на способность заставлять себя, можно быстро перегореть.

- Помните, что возникновение желания что-то изменить в своем ежедневном укладе - это уже огромный шаг вперед, - рассказывает Анна Ткач. – Но решить, не значит, сделать. Чтобы быстро не охладеть к намеченному самосовершенствованию, не заставляйте себя сразу брать высоту, можно подняться на нее по ступенькам.

**Первая рекомендация - внедрять новые привычки постепенно. Тогда они с большей вероятностью приживутся, станут неотъемлемой частью жизни. Мотивация – это то, с чего вы начинаете. Привычка – это то, что заставляет вас продолжать.**

Спешите медленно. Лучше меньше, да лучше – классика народной мудрости, как раз подходит. Не намечайте дату старта новой жизни, а прямо сегодня, сейчас приступайте: пройдите одну остановку пешком. Завтра еще одну, послезавтра – две. Так выработается привычка и ваш организм сам будет «мечтать» ходить пешком. Вам это понравится.

- Не будьте к себе слишком строги, особенно в минуты слабости. Перемены в образе жизни не происходят за один день. Даже самое незначительное изменение привычного уклада может потребовать больших усилий и долгого времени. Главное - не фокусироваться на негативе, а двигаться дальше. Потому что чем больше мы себя критикуем за ошибки, тем выше вероятность вернуться к старым привычкам. Напротив, чем мягче

происходят перемены, чем больше мы радуемся каждой маленькой победе, тем легче происходит трансформация, - уверена наш эксперт.

### **И у меня получится**

Среди нас есть люди, которые всегда вели здоровый образ жизни. Их никто не заставляет делать этого. Они привыкли с детства или с определенного события в их судьбе. Им нравятся пробежки, ходьба, нежирные блюда, от фаст-фуда их воротит.

Но для большинства скорее подходит анекдот: «- Я сегодня утром встал пораньше и побежал в парк на пробежку, бегу, а навстречу мне инопланетяне...

- Ладно врать, никогда не поверю, что ты утром встал и побежал».

**Вторая рекомендация: задумайтесь, ведь у кого-то получилось, значит, и у вас получится. Полезно общаться с такими людьми. А еще лучше примкнуть к их сообществу.**

- Если вам тяжело найти такого человека среди знакомых, зайдите на специализированные форумы и в группы в социальных сетях - там наверняка найдутся единомышленники, - советует Анна Владимировна. - Можно принять участие в коллективном марафоне ЗОЖ, их сейчас немало, с еженедельными заданиями, группами поддержки.

Любой срыв, как грипп – у всех бывает, даже у самых сильных. Относимся к нему, как к рядовой ситуации. И применяем человеческие поглаживания: «Все у тебя получится!»

### **Любовь к себе**

- Говоря о ЗОЖ, мы подразумеваем простые вещи, которые у всех на слуху – правильное (простое) питание, физическая активность, соблюдение режима дня, эмоциональная устойчивость, душевное равновесие, - продолжает объяснять психолог. - Строгими запретами и самобичеванием ничего не добьетесь. Осознание, что ЗОЖ – это любовь к себе гораздо действеннее. Нужно понять, что вредные привычки – курение, злоупотребление алкоголем, зависимости от гаджетов - сродни саморазрушению. Зачем сознательно вредить самому себе?

Начните знакомиться с собой на всех уровнях: телесном, эмоциональном, мысленном. Чего я сейчас хочу? Что я чувствую? Для чего мне это? Внимательность к себе – ключ к осознанному поведению.

**Третья рекомендация. Применяйте технику разговора с собой. Научитесь спрашивать себя: «Будет ли мне это на пользу?».**

Интуиция – важный аспект. «Сегодня я хочу отказаться от сладкого. Принесет мне это пользу? Или «Сейчас я сильно расстроена. А полезно ли мне это? Нет. Значит, не стоит надолго застревать в грустных мыслях». Начатый однажды диалог будет развиваться. Приведет к более осозанным и ответственным за свое самочувствие действиям.

### **Только реальные цели**

- Часто причина возвращения к бесполезным привычкам кроется в изначально завышенных планах, - приводит довод Анна Владимировна. - Все и сразу – еда лишь полезная, с утра зарядка, вечером бассейн, в перерывах лыжи или отжимание, отказ от всех вредных привычек. Нереальные цели - психологически ошибочный путь.

Еще – жесткие сроки. Уже накануне установленной даты начала ЗОЖ наступает волнение. Наш организм включает тревожность. Начинаем переедать, потому что готовимся с понедельника сесть на диету. Сегодня две нормы в спортзале, затем неделю каждый вечер диван-телевизор, поскольку устали. Заниматься авансом бессмысленно.

«В субботу и воскресенье я не мог накуриться, ведь с понедельника – полный запрет», обычно рассказывают курильщики.

- Не надо так пугать себя и обещать много. Приходит понедельник и вдруг что-то не получилось. Накрывает чувство разочарования, неудовлетворенности. Его мы будем заедать – замкнутый круг, - комментирует Анна Владимировна. - Конечно, усилия воли нужны. Не получится без них. Но они не должны быть изнуряющими. Опять же скажите себе: «Я хочу быть здоровым и что-то для этого сделать. Начну с малого».

### **В чем сила, брат? Во сне**

Если вы хотите начать соблюдать правила здоровой жизни, советуем начать с простых шагов: ложиться спать до 11 вечера, уделять сну не менее 8 часов в день. Почему так вредно перед сном листать новостную ленту? Потому что поток информации не дает организму, в частности, мозгу, расслабиться, а свет экрана мешает выработке мелатонина, для синтеза которого важна темнота. Между прочим, это очень важный для организма гормон, отвечающий за качество сна, который и без того у многих в дефиците. Лучше послушать спокойную музыку, принять расслабляющую ванну, почитать книгу. Помимо физических составляющих, очень важно следить за своим эмоциональным состоянием, избегая стресса. Находить для себя 40 минут, один час в день, когда весь мир подождет. Подумать, чем-то любимым заняться.

### **Делаем счастливую маму**

Многие воскликнут, да когда мне этим заниматься: семья, дети, работа и подработки.

- В таких случаях всегда говорю: выбор за вами, - говорит Анна Ткач. – Помните, замотанные родители не вырастят счастливых детей. Ритм жизни «как белка в колесе» сокращает ее качество и продолжительность.

**Четвертая рекомендация: чтобы отдавать себя другим, прежде позаботьтесь о себе, иначе нечего будет отдавать.**

Известная притча: «Жила-была семья. Детей было много, а денег мало. Бедная мать работала на износ – готовила, стирала и кричала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь. Наконец, выбившись из сил, отправилась за советом к мудрецу: как стать хорошей матерью? Вышла от него задумчивая. С тех пор ее как подменили. Нет, денег в семье не

прибавилось. И дети послушнее не стали. Но теперь мама не ругала их, а с лица ее не сходила приветливая улыбка. И в дом пришло счастье.

Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, на час запиралась в комнате.

Детей мучило любопытство. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и пила чай со сладкой булочкой!

«Мама, что ты делаешь? А как же мы?» - возмущенно закричали дети.

«Тихо, дети! – ответила она. - Я делаю вам счастливую маму!».

- Давайте радоваться жизни. Да, сложно, проблемы и стрессы. Но если на этом и только этом акцентироваться, легче не станет. Подумайте, полезно ли вам это? И ваш психологический настрой станет одним из самых важных методов профилактики любого неинфекционного заболевания, а душевное спокойствие окажется еще одним кирпичиком в защитной стене вашего иммунитета, оберегающей от многих болезней – заключает наш собеседник.