



Живите
радостно!

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Взаимоотношения:

1. Чаще звоните своим родным.
2. Каждый день делайте что-то хорошее для других.
3. Прощайте всех и за все.
4. Проводите больше времени с людьми старше 70 и моложе 6.
5. Попробуйте улыбаться, по крайней мере, трем людям в день.
6. Не будьте зависимы от мнения окружающих.
7. Будьте дружелюбны.

Окружающий мир:

1. Избавьтесь от бесполезных и не радующих вас вещей.
2. Наведите порядок в своем жилище.
3. Внесите в свою жизнь элемент живой природы (цветы, домашние животные, рыбки).
4. Выбирайте одежду, радующую глаз.
5. Помните: у природы нет плохой погоды.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Здоровье:

1. Пейте много воды.
2. Бывайте на солнце не менее 15 минут ежедневно.
3. Любите свежий воздух.
4. Спите 7-8 часов в сутки.
5. Занимайтесь физическими упражнениями, играйте в игры.
6. Употребляйте больше продуктов растительного происхождения. Заправляйте по-королевски, обедайте, как принц и ужинайте, как нищий.
7. Откажитесь от всего вредного и будьте умерены в полезном.
8. Находите время для общения с Богом.

Внутренний мир:

1. Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других.
2. Не давайте места негативным мыслям.
3. Не беритесь за невыполнимое. Знайте предел своих возможностей.
4. Не судите себя слишком строго.
5. Не тратьте свои силы на сплетни.
6. Воплощайте свои мечты.
7. Не завидуйте, будьте довольны тем, что имеете.
8. Не живите проблемами прошлого.
9. Освободитесь от ненависти.
10. Старайтесь чувствовать себя счастливым.
11. Улыбайтесь и смейтесь.
12. Умейте проигрывать.

ОПТИМИЗМ...

- помогает найти смысл жизни, видеть хорошее будущее
- тренирует волю
- укрепляет веру человека в светлое «завтра» и доброе утро
- снижает воздействие стрессов или не допускает их появления
- увеличивает продолжительность жизни
- привлекает к вам хороших людей
- вызывает приятные эмоции: радость, восторг, восхищение, удовлетворение
- помогает легче переносить тяготы жизни
- является лучшим противоядием злу
- дает возможность видеть чудо в самых обыденных вещах
- способствует личностному росту и самоутверждению
- является залогом хорошего настроения
- дает возможность в каждой трудности видеть новую перспективу
- это одна из главных составляющих успеха
- дарит надежду
- способствует здоровому образу жизни
- увеличивает работоспособность и продуктивность труда
- избавляет вас от негативных мыслей
- дарит спокойствие
- помогает найти оптимальный выход из сложной ситуации
- формирует позитивное отношение с окружающими
- способствует улучшению самооценки и уверенности в себе
- освобождает от тревоги и разочарования
- позволяет сэкономить на лекарствах; оптимистам они просто не нужны

Будьте оптимистом и смотрите на мир позитивно!

МОЕ РЕШЕНИЕ

Я принял(а) решение изменить свой образ жизни с

«___» _____ г.

Наполнить свою жизнь праздником – это мое личное желание.
Обязуюсь следовать основным принципам программы «Живите радостно!»:

- ☐ посещать все занятия курса
- ☐ изменить свой рацион питания
- ☐ бывать на свежем воздухе и под солнцем
- ☐ полноценно отдыхать
- ☐ воздерживаться от употребления кофе
- ☐ регулярно заниматься физическими упражнениями
- ☐ употреблять достаточное количество воды
- ☐ воздерживаться от вредных привычек
- ☐ следовать рекомендациям программы «Живите радостно!»

Подпись: _____

Дата: _____



ЖИЗНЕННЫЕ ПРАВИЛА

1. Делайте различие между намерением и действием.
2. Мое видение ситуации не всегда соответствует реальности.
3. Я не всегда прав.
4. Я сам определяю свой канал (перспективу) восприятия.
5. Обиженный человек живет преимущественно прошлым.
6. Когда я прощаю, то освобождаю пленника и тут же обнаруживаю, что этим пленником был я сам.

***Вы не можете изменить прошлое,
но можете повлиять на то, чтобы ваше прошлое
не разрушило настоящее.***

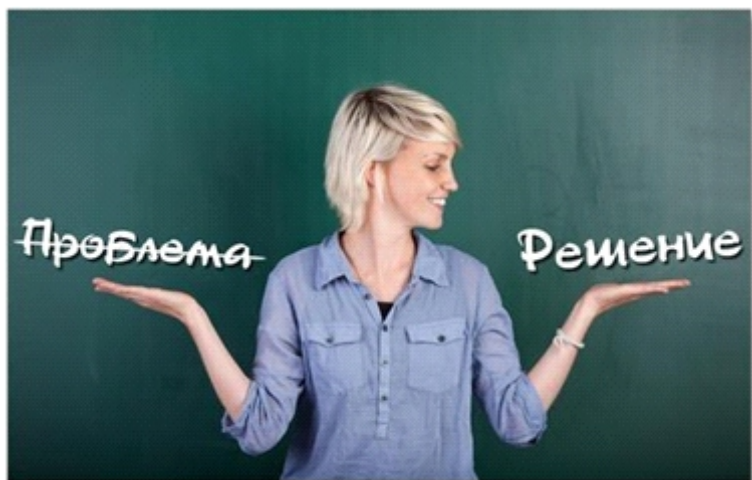


ДВА ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

1. Путь боли, вины и стыда.
2. Путь прощения, исцеления и удовлетворенности.

Минимизация завышенных ожиданий

1. Измените свои ожидания с идеальных на реальные.
2. Измените требования на пожелания.
3. Помните, что иногда всему виной обстоятельства.
4. Некоторые люди боятся роста/перемен и поэтому не хотят меняться.
5. Возможно, этот человек останется таким, каким он есть, на всю жизнь.



«Но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2)

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗОЖ

Здоровым быть здорово!

1. Вы не зависите от плохих привычек.
2. Не страдаете от множества болезней.
3. Экономите деньги на лечение.
4. Чувствуете себя свободными.
5. Мыслите позитивно.
6. Занимаетесь любимым видом спорта.
7. Продлеваете жизнь себе и другим.
8. Избегаете множества конфликтов.
9. Преодолеваете жизненные трудности.
10. Укрепляете семейные отношения.
11. Вы любимы, уважаемы, желанны.

Ради этого стоит быть здоровым!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Преимущества:

1. Приносит удовольствие, заряжает энергией.
2. Улучшает осанку и тонизирует мышцы.
3. Придает уверенность в себе.
4. Снимает стресс.
5. Способствует более глубокому и спокойному сну.
6. Улучшает память.
7. Позволяет чаще быть на свежем воздухе и насыщает организм кислородом.
8. Уменьшает риск простудных заболеваний.
9. Продлевает жизнь.
10. Воспитывает самодисциплину.
11. Противостоит хроническому утомлению и депрессии.
12. Повышает самооценку.
13. Стимулирует обмен веществ (метаболизм) и перистальтику кишечника.
14. Помогает быстрее восстановиться.

Принципы физической активности:

1. Заниматься на свежем воздухе.
2. Начинать с простых упражнений.
3. Увеличивать нагрузку постепенно.
4. Продлевать время занятий.
5. Разнообразить упражнения.
6. Повышать общую физическую активность.



ОБИДА ...

это отрицательно окрашенное чувство, которое включает в себя переживание гнева к обидчику, жалости к себе; это смесь агрессии, обращенной внутрь и вовне.

Обида является следствием выполнения трёх умственных операций:

1. Построение ожиданий
2. Наблюдение реального поведения
3. Сравнение

Ожидания и реальность

Именно в разрыве между нашими ожиданиями и действительностью кроются все наши страдания.

За каждой жалобой скрывается несостоявшееся ожидание.



Суть: обижают не нас, обижаем мы себя сами. Обижаем тем, что бессознательно соглашаемся с каким-то условно-нехорошим поступком (или суждением) в свой адрес.

КАК КОНСТРУКТИВНО ВЫРАЖАТЬ ГНЕВ?

1. Определите, что именно вы хотите высказать.
2. Обдумайте, как вы это хотите выразить.
3. Выражайтесь просто и конкретно.
4. Найдите общие цели.
5. Простите.

Что делать с гневом?

- умерить,
- дать волю,
- переосмыслить,
- высказать,
- простить,
- позволить ему вас уничтожить.

Прощение – это процесс, в котором мы анализируем ошибки прошлого, обдумываем варианты выбора в настоящем, чтобы определить наши поступки в будущем.

Если вы категорически решили **НЕ ПРОЩАТЬ**, повышается риск:

- эмоционального расстройства,
- испорченных отношений,
- проблем со здоровьем,
- заниженной самооценки,
- безнадёжного будущего,
- депрессии и отчаяния.

Решите проблему как можно быстрее, не оставайтесь раздраженными.

«Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Ефесянам 4:26)

ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Что является преградой для занятий физическими упражнениями?

1. Пример: *не хватает времени*

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Как устранить преграду?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____



СТРЕСС — ЭТО НЕ ТО, ЧТО СЛУЧАЕТСЯ С НАМИ, А ТО, КАК МЫ РЕАГИРУЕМ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ



Два типа стрессов:

1. Благотворный (двигатель прогресса).
2. Гнетущий (превосходит приспособляемость организма).

Стадии стресса:

1. Тревога
2. Сопротивление
3. Истощение



Предупреждающие сигналы организма:

- Головные боли от постоянного напряжения
- Длительное утомление
- Потеря ориентации
- Бессонница
- Раздражительность
- Чувство подавленности
- Ощущение перегруженности
- Особые сигналы, присущие только вашему организму

РЕАКЦИИ НА ГНЕВ

Пассивная	Ассертивная	Агрессивная
Игнорирование	Противостояние	Нападение
Желание быть добрым	Инициативность	Принуждение
	Честность	Вербальная агрессия
Отступление	Дистанцирование	Критика
Приспосабливание	Выражение ожиданий	Соперничество
Избегание	Установление границ	Борьба за власть
Сплетни	Прямой разговор	Контроль
Самоунижение	Взаимность	Отвержение
Самобичевание	Забота	Перенесение злости на других

Использование ассертивности для уменьшения гнева

- Научитесь говорить «нет».
- Делайте то, что считаете правильным, даже если другие с этим не согласны.
- Установите границы дозволенного и, в случае необходимости, обратитесь за помощью.
- Решайте проблемы по мере их возникновения.
- Позвольте кому-то «пожать» последствия, если это необходимо.
- Выражайтесь как можно понятнее.

Контролируйте гнев, чтобы он не привел вас к греху.

«Гневаясь, не согрешайте» (Псалом 4:5)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГНЕВА

Гнев — отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её.

Гнев — это реакция на причиненную боль, тревожный сигнал о том, что что-то не так.

Люди, которые долго гневаются на кого-то, больше всего подвержены стрессам и физическим заболеваниям.

Гнев — это не всегда плохо

Ведь он может сообщить нам что-то полезное. Проблема лишь в том, что люди гневаются больше, чем необходимо, и долго остаются разгневанными.

Гнев должен сигнализировать, а не разрушать.

Стратегии борьбы с гневом, которые НЕ работают

- Игнорировать причиненную боль, делая вид, будто ничего не произошло.
- Сосредоточить все внимание на том, каким неправильным было чье-то поведение.
- Мстить — относиться к другим так, как «они этого заслуживают».
- Сказать: «Я заслужил это» и ожидать, что случившееся будет повторяться.
- Употреблять наркотики, алкоголь, «заедать проблему» для подавления боли.
- Развивать циничное отношение к жизни.
- Винить обидчика во всех своих проблемах.

СЕМЬ КЛЮЧЕЙ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

- **Разумное приспособление** — подразумевает либо устранение стрессора, либо приспособление к нему (*неразумное — избегание или отрицание проблемы*)
- **Здоровый образ жизни**
- **Планирование.** Ставьте реально достижимые цели и не планируйте того, что не можете выполнить.
- **Уверенность в будущем.** «Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Матфея 6:34)
- **Позитивное мышление.** «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8)
- **Помощь другим**
- **Доверие Богу.** «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповает он» (Исаии 26:3)

«Великое приобретение — быть благочестивым и довольным» (1 Тимофея 6:6)

УПРАЖНЕНИЕ НА ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Упражнение на глубокое дыхание — это простое и эффективное средство, помогающее расслабиться и снять стресс.

Его можно выполнять лежа, сидя, стоя или в движении. Приток кислорода к мозгу поможет вам расслабиться и мыслить более четко.

Выполнение:

1. Положите руку на живот в области диафрагмы.
2. Сделайте глубокий вдох через нос и почувствуйте, как выпячивается стенка брюшной полости.
3. Задержите дыхание на две секунды.
4. Выдохните очень медленно через рот и почувствуйте, как происходит втягивание стенки брюшной полости. Продолжайте выдыхать воздух до тех пор, пока не почувствуете легкие позывы к кашлю.
5. Расслабьтесь.
6. Медленно повторите упражнение 4 раза.



ШАГИ НА ПУТИ К ПРОЩЕНИЮ

1. Признание своего гнева и боли.
2. Принятие решения простить.
3. Собственно прощение.
4. Восстановление взаимоотношений.
5. Жизнь в прощении.

«Если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный» (Матфея 6:14).



Прежде чем простить, я должен определить вину!

1. Обвиняйте действие (то, что человек сделал).
2. Не обвиняйте самого человека (кем он/она является).
3. Рассматривайте все в человеке: хорошее и плохое.

В каждом проступке я должен научиться различать:

- Намерение – почему он/она так поступил(а)?
- Влияние – как его (ее) действие повлияло на меня?

ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЩЕНИЯ

1. Бог желает этого.
2. Обретение свободы.
3. Избавление от многих болезней.
4. Осознание собственного несовершенства.
5. Возвращение в себе терпения и смирения.
6. Восстановление доверия.
7. Восстановление взаимоотношений.
8. Доставка обидчику чувства спокойствия и радости.
9. Свидетельство о прощающей любви Божьей.
10. Приобретение уважения окружающих.
11. Возрастание самоуважения.
12. Приобретение опыта прощения.

Запишите ваши основания для прощения

Прощение дает оценку прошлому, мир в настоящем и открывает новые перспективы в будущем.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества (определение ВОЗ).

9 из 10-ти болезней начинаются в разуме человека.

Эмоциональные причины расстройства психики:

- печаль,
- огорчение,
- сильное волнение,
- недовольство,
- угрызения совести,
- чувство вины,
- разочарование.

Одно из самых распространенных расстройств психики – это депрессия.

Депрессия – это, в первую очередь, болезнь не тела, а души.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»:

- снижением настроения
(подавленное, угнетенное, тоскливое)
- нарушениями мышления
(безнадежность, беспомощность, бесполезность)
- двигательной заторможенностью

Десять симптомов депрессии

1. Глубокая печаль.
2. Апатия, вялость.
3. Снижение самооценки, ощущение вины, ненужности.
4. Нарушение сна: бессонница или продолжительный сон.
5. Нарушение аппетита: отказ от пищи или переедание.
6. Изменения веса: истощение или ожирение.
7. Снижение уровня концентрации: невозможность сосредоточиться, принимать решения.
8. Чувство беспокойства, ощущение безнадежности.
9. Навязчивые мысли.
10. Синдром усталости.

*Наличие от 2-х до 4-х симптомов – это состояние преддепрессии;
от 5-и и более – это депрессия.*

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ПРОЩЕНИЮ

1. Страх, что боль повторится.
2. Потеря преимущества находиться в роли жертвы.
3. Боязнь показаться слабым человеком.
4. Страх, что все равно не будет справедливости и искренности.
5. Мысль о том, что за давностью все забыто.
6. Нежелание пережить прежнюю остроту обиды.
7. Страх непонимания и осуждения.
8. Опасение оказаться в роли униженного человека.
9. Страх утверждения обидчика в его правоте.
10. Боль находится очень глубоко.
11. Гнев все еще остается.
12. Неумение осознать и сформулировать причину обиды.

Запишите лично Ваши препятствия к прощению

Как только человек заболевает, ему стоит поискать в своем сердце, кого надо простить.



ПРОЩЕНИЕ

Простить – значит не винить человека за нанесенную обиду или какой-нибудь проступок.

Две стороны прощения – нас прощают, и мы в ответ учимся прощать.

Три вида прощения: простить себя, простить других, простить Бога.

Словарь русского языка Д.Н.Ушакова:

«Снять с кого-чего-нибудь вину; освободить, избавить кого-нибудь от обязательств».

«Простить» – перевод от древнегреческого слова «афииеми», которое означает «позволить уйти», «освободить» или «прекратить».

Прощение – это...

- процесс, и для него необходимо время,
- осознанный выбор,
- волевой акт, который не основывается на чувствах.

Процесс прощения

- оставление гнева в прошлом,
- обретение удовлетворенности в настоящем,
- открытие целей для будущего.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Сделайте глубокий вдох и выдохните воздух, но не полностью. Выберите одну из нижеперечисленных групп мышц и напрягайте в течение пяти секунд. Выдохните и расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и выдох и повторите упражнение со следующей группой мышц.

Шея

Откиньте голову назад на подушку. Расслабьтесь.

Поднимите голову из положения лежа, коснитесь подбородком груди.

Расслабьтесь.

Наклоните голову к правому плечу. Расслабьтесь.

Наклоните голову к левому плечу. Расслабьтесь.

Плечи

Поднимите оба плеча вверх и коснитесь ушей. Расслабьтесь.

Поднимите левое плечо вверх и постарайтесь достать уха.

Расслабьтесь.

Поднимите правое плечо вверх и постарайтесь достать уха.

Расслабьтесь.

Руки

Опустите руки вдоль туловища. Сожмите их в кулак. Расслабьтесь.

Поочередно тянитесь руками вниз, как бы «давя» на пол.

Расслабьтесь.

Согните руки в локтях, сожмите кулаки, напрягите поочередно каждую руку, продолжая сжимать кулак. Расслабьтесь.

Грудная клетка и мышцы спины

Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.

Напрягите мышцы грудной клетки. Расслабьтесь.

Прогните спину. Расслабьтесь.

Живот

Напрягите мышцы живота. Расслабьтесь.

Расправьте грудь. Расслабьтесь.

Втяните живот. Расслабьтесь.

Бедра, голени и ступни

Напрягите мышцы бедер. Расслабьтесь.

Надавите пятками на поверхность, на которой вы стоите.

Расслабьтесь.

Напрягите мышцы ног ниже колен. Расслабьтесь.

Подогните пальцы ног, как будто вы пытаетесь достать ступню.

Расслабьтесь.

ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

- Генетические
- Нейрохимические
- Социальный статус
- Жизненные обстоятельства
- Возраст, пол
- Вредные привычки
- Нарушение циркадного ритма
- Низкая физическая активность
- Питание
- Токсическое воздействие
- Синдром постоянной болезненности
- Снижение активности лобных долей



НАЗОВИТЕ 20 ПРИЧИН ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ БОГУ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

И пусть любимое выражение унылых людей «Хорошо там, где нас нет» превратится в твердые слова «Хорошо там, где я есть! И хорошо всегда!»

ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ

- Старайтесь всегда и во всем находить что-то хорошее и не терять эту позитивную жизненную позицию ни при каких обстоятельствах.
- Будьте благоразумны и последовательны.
- Избегайте ненужных стрессов из-за пустяков, чтобы достичь главных целей.
- Старайтесь рассказывать о своих чувствах и обсуждать проблемы с близкими и друзьями.
- Разрешайте возникающие конфликты с другими людьми через разумный диалог и объяснение своей позиции.
- Проследите за тем, чтобы Ваше питание было здоровым и правильным.
- Отдыхайте достаточное количество времени, как днем, так и ночью, чтобы быть бодрыми и активными.
- Занимайтесь физическими упражнениями.
- Избегайте употребления спиртных напитков и токсических субстанций.
- Не забывайте о том, что Ваше хорошее самочувствие — основа качества жизни.



ГРУППЫ ПРИЧИН ДЕПРЕССИИ

Физические	Эмоциональные / психические	Социальные	Духовные
Различные зависимости	Низкая самооценка	Чрезмерный стресс	Грех
Скудное питание	Чувство отверженности	Печаль, потеря близких	Чувство вины
Недостаточность сна	Отсутствие цели (непонимание смысла)	Семейные проблемы	Обида

Устранение физических причин – это изменение своих привычек, т.е. выработка новых.

«Я не могу!»

Библейский принцип: «Все могу в укрепляющем Иисусе Христе» (Филиппинцам 4:13)

Почему следует избегать употребление никотина и алкоголя

1. Изменяется химический состав мозга, что может только усугубить депрессивное состояние.
2. Негативно влияют на нервную систему, тем самым усиливая депрессию.
3. Могут привести к трагическим последствиям (суицидальные мысли).
4. Действие алкоголя и никотина рано или поздно заканчивается, а чувство отчаяния после этого только усиливается.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭНДОРФИНА

1. «Любовь не менее важна для роста человека, чем витамины, минеральные вещества и белок» (Авраам Маслоу).
2. «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).
3. Настрой на благодарность.
4. Физические упражнения.
5. Контрастные водные процедуры.



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ МАССУ ТЕЛА

1. Начните день с полноценного завтрака, включающего фрукты и каши из нерафинированных круп.
2. Планируйте свой обед, как второй важный прием пищи, включая овощи, бобовые, каши или макаронные изделия из цельнозерновой муки.
3. На ужин употребляйте легкую пищу – такую как салаты, овощи, фрукты, молочнокислые продукты.
4. Не перекусывайте между основными приемами пищи и после ужина.
5. Сократите потребление пищи, содержащей большое количество жиров, холестерина и сахара.
6. Пейте 6-8 стаканов воды в день, ограничив потребление напитков, содержащих «пустые» калории – такие как алкоголь, кофе или газированные воды.
7. Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно в течение 30 минут.



ШАГИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

1. Оберегайте свое сердце

«Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога, и в Меня веруйте» (Иоанна 14:1).

Слова «Да не смущается сердце ваше» говорит о том, что в вашей власти либо волноваться, либо пребывать в покое, эмоции в ваших руках.

2. Доверьтесь Господу, надейтесь на Него

«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Псалом 41:6).

3. Делая добро, не разочаровывайтесь

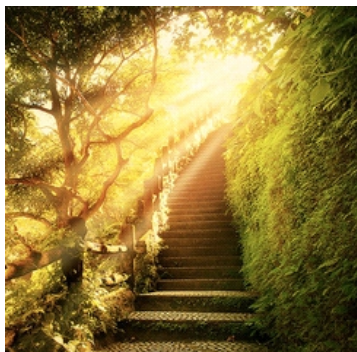
«Вы же, братия, не унывайте, делая добро» (2 Фессалоникийцам 3:13).

4. Позитивное мышление

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

5. Благодарение

Оно увеличивает наши способности принимать Божьи благословения. Жалобы и уныние лишь продлевают плохую ситуацию.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

1. Цельное зерно, содержащее витамины группы В и аминокислоты, в частности триптофан, который является предшественником серотонина.
2. Бобовые, особенно чечевица, содержащая железо, уровень которого понижается у людей, страдающих депрессией и тиамин (витамин В1), важный для поддержания функций нервной системы.
3. Фрукты и овощи – источник фолиевой кислоты, способствующей кроветворению.
4. Орехи, содержащие витамин В3 и омега-3 жирные кислоты, которые повышают концентрацию серотонина в мозгу и улучшают физиологию нервных клеток.
5. Авокадо, содержащее жирные кислоты, железо и витамины В6 и Е.
6. Маточное молочко пчел и пыльца, содержащие белок, углеводы, жирные кислоты и витамины.
7. Напитки: достаточное количество воды, свежие фруктовые и овощные соки.
8. Тыквенные семечки и семена кунжута, которые являются источником магния, участвующего в метаболизме нервных клеток.

Продукты, от которых следует отказаться

1. Рафинированные углеводы – белый сахар, белая мука, приводящие к гипогликемии, имеющей непосредственное отношение к депрессии.
2. Напитки: вино, пиво и тонизирующие напитки (кофе, чай, кока-кола).



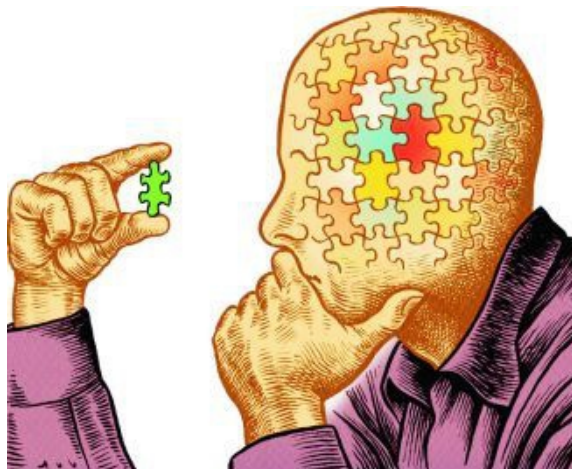
ТРИ АСПЕКТА МЫШЛЕНИЯ ПРИ ДЕПРЕССИИ

Негативное отношение к себе: «Я ничего не стою»	Негативный взгляд на мир: «Меня все ненавидят»	Негативное отношение к будущему: «Не жду ничего хорошего»
--	---	--

То, о чем мы думаем в настоящем, определяет то, кем мы станем в будущем.

**«Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он»
(Притчи 23:7)**

Давайте вести здоровый образ жизни, что предполагает оптимистичный взгляд на мир, на себя и окружающих нас людей!



УМСТВЕННАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

1. Выберите спокойное место (удобное кресло, ковер).
2. Включите приятную классическую музыку.
3. Удобно расположитесь сидя или лежа.
4. Закройте глаза.
5. Расслабьте каждую группу мышц.
6. Мысленно представьте себя на морском побережье или у подножья гор.
7. Повторите про себя слова вашего любимого детского стихотворения, колыбельной песни и т. д., ощущая умиротворение и покой, которые они дают.
8. Вспомните о той или иной ситуации, когда вы оказали бескорыстную помощь нуждающемуся человеку.
9. Поразмышляйте о том чувстве радости и удовлетворения, которые вы испытали.
10. Вспомните и восстановите в деталях какое-нибудь глубокое духовное переживание.
11. Подумайте о приятном для вас предмете или событии из детства.
12. Планируйте 15 минут в день уделять данному упражнению.



КАК СНЯТЬ БЛОКАДУ СЕРДЦА?

1. Признать проблему

«Если говорим, что не имеем греха, обманываем самих себя, и истины нет в нас» (1 Иоанна 1:8).

2. Исповедать перед Богом и людьми

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).

3. Молиться об освобождении

«Я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: "исповедаю Господу преступления мои", и Ты снял с меня вину греха моего» (Псалом 31:5).

4. Отказаться от прежних действий

«Повелениями Твоими я вразумлен; потому ненавижу всякий путь лжи» (Псалом 110:104).

5. Жить в прощении

«Да будут слова уст моих и помышление сердца моего благоугодны пред Тобою, Господи, твердыня моя и Избавитель мой!» (Псалом 18:15).



КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

(Когниция – знание, познание)

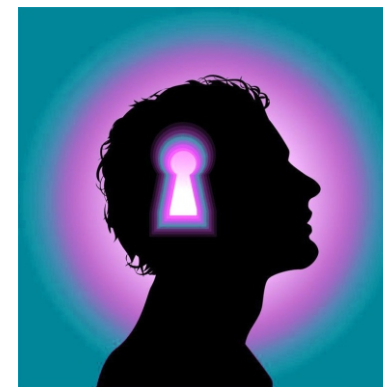
Когнитивно-поведенческая терапия – это решение психологических проблем и лечение психических расстройств, вызванных неправильными, разрушающими (дисфункциональными) убеждениями и установками.

Наши чувства являются результатом наших мыслей. Наши мысли имеют гораздо большее влияние на то, как мы себя чувствуем, чем то, что на самом деле происходит.

Преимущества КПТ

Изменение мышления:

- повышает уровень серотонина
- не дает побочных эффектов
- существенно изменяет химический состав мозга
- продлевает ремиссию и снижает частоту рецидивов депрессии



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОН

Факторы, препятствующие сну	Факторы, способствующие сну
1. Плотная еда перед сном.	1. Последний прием пищи не позднее 18:00.
2. Чрезмерное веселье, шум, громкая музыка перед сном.	2. Спокойные размышления и приятные мысли.
3. Нерегулярность режима сна.	3. Ужин и отход ко сну в одно и то же время.
4. Кофеин, алкоголь, лекарства-стимуляторы.	4. Теплый травяной чай перед сном.
5. Тревога, беспокойство.	5. Остановка потока мыслей.
6. Недостаток физической активности.	6. Регулярные занятия физическими упражнениями на свежем воздухе.
7. Жара и духота в спальне.	7. Проветренное помещение спальни.
8. Сон в течение дня.	8. Теплая ванна перед сном.
9. Болевые ощущения в теле.	9. Горячая ванна для ног или горячее полотенце на шею.

СЕРДЦЕ, КОТОРОЕ НЕ МОЖЕТ ЛЮБИТЬ



Если Вы не решите эти проблемы, то не сможете любить и быть любимыми.

Назовите блокаторы Вашего сердца:
