

ჩემი
მეგობარი
ყვარებული

მეგობარი





როგორ შევქმნათ
ყოველდღიური პოზიტივი

ჯეიმს როდრიგესი

სწორი ძილი

პოზიტიური განწყობის შექმნისა და სტრესის თავიდან ასაცილებლად, მეტად მნიშვნელოვანია სწორი ძილი. პირველ რიგში განვმარტოთ რა იგულისხმება ტერმინში „სწორი ძილი“. ნებისმიერ ადამიანს ინდივიდუალური დღის რეჟიმი აქვს. ხშირად გვესმის მსგავსი ტერმინები: „ტოროლა“, რომელიც დილით ადრე იღვიძებს, ან „ლამურა“ რომელსაც პირიქით დღისით სძინავს. მოდით დავსვათ შეკითხვა ამ ორიდან, როგორი ტიპის ადამიანები არიან უფრო ჯანმრთელები? რათქმაუნდა პირველი! ვინაიდან რამდენიც არ უნდა ვისმინოთ იმის შესახებ, რომ „ლამურები“ ასეთ რეჟიმში უკეთ გრძნობენ თავს ეს სიმართლეს არ შეესაბამება, ან მაქსიმუმ დროებითი მოჩვენებითი გრძნობაა, რამაც შეიძლება ჯანმრთელობაზე და შესაბამისად ყოველდღიურ განწყობაზე უარყოფითი ზეგავლენა იქონიოს.

საქმე იმაშია, რომ ადამიანის ორგანიზმი და ფსიქიკა, მოწყობილია იმგვარად, რომ აქტიურდება მეტწილად დღისით და პირიქით, პასიური ხდება გვიან ღამით. ეს ნიშნავს იმას, რომ ღამის ძილი შეუცვლელია და ამავედროულად ძალების სრულფასოვნად აღდგენის ერთადერთი საშუალებაა.

ხშირია სიტუაციები როდესაც, ადამიანი უბრალოდ ვერ ახერხებს დაძინებას. მიზეზი შესაძლოა იყოს მრავალგვარი, დაწყებული დეპრესიით, დამთვარებული ზედმეტად აქტიური დღის რეჟიმით, რის შემდეგაც ორგანიზმი ვერ ახერხებს დამშვიდებას. ასეთ სიტუაციაში ნუ ეცდებით ძალით განაწყით საკუთარი თავი ძილისთვის, უბრალოდ დაკავდით სასიამოვნო და დამამშვიდებელი საქმიანობით, მაგალითად წაიკითხეთ წიგნი, ძილი კი თავად მოვა თქვენთან.

ძილის ხანგრძლივობა განისაზღვრება 7-8 საათით დღე-ღამეში, თუმცა არსებობენ ინდივიდები, რომლებიც 6 საათის ძილის პირობებშიც მშვენივრად გრძნობენ თავს. ასეთი ადამიანები როგორც წესი ჰიპერაქტიულები არიან, თუმცა არ უნდა დავივიწყოთ, რომ გარდა ამჟამინდელი მდგომარეობისა, უნდა ვიფიქროთ ჯანმრთელობის შენარჩუნებაზეც, ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში და ამ მხრივ უმჯობესია ჯამრთელი ღამის ძილი, რაც ერთ-ერთი წინაპირობა და გარანტი იქნება პოზიტიური განწყობის და შესაბამისად წარმატებული დღის!

შხაპი

შ ხ ა პ ი

დღე გაღვიძებით იწყება და პოზიტიურ ნოტაზე გაღვიძება უკვე ნახევარი საქმეა, მაგრამ არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ პოზიტიურ განწყობას შენარჩუნება სჭირდება. შხაპი ამის ერთ-ერთი ყველაზე საუკეთესო საშუალებაა, ვინაიდან დილით ხდება ორგანიზმის სრული გამოფხიზლება და გააქტიურება ხანგრძლივი დასვენების შემდგომ. სასურველია შხაპის დღეში ორჯერ მიღება: დილით და საღამოს, დაძინებამდე ნახევარი საათით ადრე, თუმცა განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება მაინც დილის შხაპს. საღამოს შხაპი უფრო დამაწყნარებელ, დამამშვიდებელ ხასიათს ატარებს. საღამოს შხაპი უნდა იყოს უფრო თბილი, ვიდრე დილის შხაპი, რომელსაც რადიკალურად სხვა ფუნქცია და მნიშვნელობა აქვს. დილის შხაპი უნდა იყოს აუცილებლად გრილი, სასურველია 30-40 გრადუსი, შესაძლებელია ოდნავ მაღალიც, ნებისმიერ შემთხვევაში ის ჩაგაყენებთ აქტიურ მდგომარეობაში და თავდაჯერებულობას მთელი დღის განმავლობაში შეგინარჩუნებთ.

გამამხნეველი ვარჯიშები

გამამხნეველი ვარჯიშები უმჯობესია ჩატარდეს დილით, გაღვიძებიდან 20-30 წუთის შემდეგ. რეკომენდირებული არ არის ვარჯიში გაღვიძებისთანავე, რადგან ორგანიზმი ჯერ კიდევ არ არის გამოფხიზლებული და ყოველგვარი დატვირთვა ასეთ დროს არასასურველია.

რაც შეეხება ვარჯიშის სტილს: იწყება მსუბუქი მოძრაობებით და ნელ-ნელა მატულობს ინტენსივობა. ვარჯიში გრძელდება 10-15 წუთი, ღრმა ჩასუნთქვა ამოსუნთქვის ფონზე და მოიცავს ხელების გაშლა-დაკეცვას განზე, პირდაპირ, ზევით, ასევე მნიშვნელოვანია კისრის და წელის ვარჯიშები, შემდგომ მოდის მკლავები და სრულდება ფეხებით. პროცესში შესაძლებელია ინდივიდუალურად ახალ-ახალი ვარჯიშების შემოტანა. უმთავრესია გვახსოვდეს, რომ მსგავსი ვარჯიშის მიზანი არ არის კუნთოვანი მასის ზრდა, ეს არის განწყობისა და გამოფხიზლებისთვის, ასევე შრომისუნარიანობის შენარჩუნებისა და ამაღლებისთვის. ჯანმრთელი ცხოვრების წესი, დეპრესიის პრევენციის საუკეთესო საშუალებაა.

სპორტული აქტივობა შესაძლოა იყოს, როგორც ჯანმრთელობის და ფიზიკური სიჯანსაღის შენარჩუნების, ასევე მისი დარღვევის მექანიზმი, თუ მას არ ექნება ზომიერი ხასიათი. სპორტული აქტივობის ინტენსიურობის ზრდა, უნდა მოხდეს თანდათანობით, ნაბიჯ-ნაბიჯ ისე, რომ გამოირიცხოს ორგანიზმის გადატვირთვა. თუ ადამიანი სწორად ვარჯიშობს ამჩნევს, რომ იზრდება არამარტო მისი ფიზიკური შესაძებლობები, არამედ შინაგანი მხნეობაც მატულობს.. იზრდება იმუნიტეტი, შრომისუნარიანობა, თავდაჯერებულობა და ცხოვრებაც თითქოს უფრო სასიამოვნო და მოწესრიგებული ხდება. სწორი ვარჯიშის დროს ადამიანი სხეულს აღიქვავს ერთ მთლიანობად და სწორედ ზემოთხსენებული გარემოება ირღვევა არასწორი ვარჯიშისას. ადამიანი თანდათანობით იფიტება, სუსტდება და მორალურად ეცემა. ასეთ სიტუაციაში აუცილებელია დროებით ყოველგვარი თუნდაც მსუბუქი აქტივობის შეწყვეტა, სანამ არ დამშვიდდებით და სწორი რჩევების საფუძველზე, ახალი სტილით არ განაახლებთ თანმიმდევრულ დატვირთვას.

რაც შეეხება სახეობებს, როგორც ამერიკის შტატ კოლორადოში ჩატარებულმა გამოკითხვამ აჩვენა, ყველაზე პოზიტიური განწყობა მოცურავეებს ახასიათებთ. შემდეგ მოდიან ტანმოვარჯიშეები, რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს ავტო მბრბოლებები და ასე შემდეგ. ბოლო საფეხურები დაიკავეს ძალისმიერი სპორტის წარმომადგენლებმა. მოცემული სტატისტიკა თავად მეტყველებს სასურველ მიმართულებებზე. ყოველი თქვენი მოქმედება საბოლოოდ პირდაპირ აისახება თქვენი ორგანიზმის და ფსიქიკის შინაგან სტრუქტურაზე, ასე რომ მიმართეთ თქვენი ენერგია, რაც შეიძლება სასიამოვნო სპორტული აქტივობებისკენ!

მუსიკა

მუსიკა ადამიანის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. მნიშვნელოვანია მისი სწორი ინტენსივობის შერჩევა, იმისათვის რომ მისი ზემოქმედება იყოს პოზიტიური.

დავიწყოთ დილის მუსიკით. დილით ადამიანი ნელ-ნელა იწყებს გააქტიურებას, მაგრამ ენერგიის მოზღვავეების პიკს აღწევს, გაღვიძებიდან რამოდენიმე საათის შემდგომ (ინდივიდუალურად), შესაბამისად დილით არასასურველია როგორც ზედმეტად აქტიური, ასევე ზედმეტად პასიური მუსიკა. უმჯობესია დღის შემოქმედებითი ნაწილის დაწყება საშუალო ინტენსივობის კლასიკური მუსიკით, ხოლო გამამხნეველი ვარჯიშების დაწყებისას შესაძლებელია ინტენსივობის ნელ-ნელა გაზრდა ფიზიკური აქტივობის ზრდის პარალელურად.

გადავიდეთ მეორე ეტაპზე, დღის შუა ნაწილზე, როდესაც ადამიანი აქტივობის პიკს აღწევს. მოცემულ შუალედში, სურვილის შემთხვევაში შესაძლებელია აქტიური მუსიკის მოსმენა, მაგრამ თუ ეს ჰიპერაქტიულობაში გადადის და ზედმეტად ხმაურიანია, დიდხანს მოსმენას არ გირჩევთ, ვინაიდან თქვენში მატულობს აგრესია, რაც ქმნის კარგ ფონს გაღიზიანებისა და დამაბულობისთვის.

რაც შეეხება საღამოს პერიოდს, აქ უკვე საჭიროა მაქსიმალურად წყნარი, დინამიური მუსიკა. საღამოს ადამიანი თანდათანობით კარგავს აქტიურ ტემპს (თანდათანობით ემზადება ძილისთვის), რასაც მუსიკამაც ხელი უნდა შეუწყოს, მისი დამამშვიდებელი რიტმით.

ჩაცმულობა

ჩაცმა გაგიკვირდებათ და არა მხოლოდ გარეგანი სილამაზის გამომხატველი საშუალებაა არამედ, შინაგანისაც. სილამაზე კი დაკავშირებულია თავდაჯერებულობისა და საკუთარი შესაძლებლობების რწმენის ფაქტორთან, რისი სინთეზიც საბოლოო ჯამში პირდაპირ აისახება ყოველდღიურ გუნება-განწყობაზე. ჩაცმას ადმიანი იწყებს დილიდანვე. არის შემთხვევები როდესაც ეს პროცესი ძალიან მალე სრულდება, ყურადღება თითქმის არც კი ეთმობა. ზოგჯერ პირიქით უსაშველოდ დიდხანს გრძელდება. სასურველი არც ერთია და არც მეორე. ჩაცმას ყურადღება უდაოდ უნდა დაეთმოს, მაგრამ უნდა დაეთმოს ზომიერი დრო ისე, რომ აკვიატებაში არ გადაიზარდოს (რაც უმთავრესად მდედრობითი სქესის წარმომადგენლებს სჩვევიათ). არ არის აუცილებელი იფიქროთ, ზოგად ნორმებზე ან მოდაზე, ჩაიცვით თქვენი განწყობის და პიროვნული ხასიათის შესაბამისად, მოსინჯეთ მაქსიმუმ 3-4 ვარიანტი და აარჩიეთ სასურველი სტილი.

როგორ ავიცილოთ თავიდან გადაღლილობა

თანამედროვე სამყაროს მკვეთრმა გააქტიურებამ, მოიტანა მრავალი პრობლემა. ერთ-ერთი მათგანი გადაღლილობა და გადატვირთვაა, რაც სტრესის და დეპრესიის განვითარების მიზეზი შეიძლება გახდეს. ამის თავიდან ასაცილებლად მნიშვნელოვანია პერიოდული შესვენება სამუშაო საათებს შორის და მაქსიმალურად განტვირთვა ამ პერიოდში. მოსახლეობის უმეტეს ნაწილს, სამუშაო საათების გატარება უწევს კომპიუტერულ ტექნიკასთან მუშაობაში, რასაც მაღალი ალბათობით ემატება სახლში გატარებული საათები ტელევიზორთან ან ისევ და ისევ კომპიუტერთან (სოციალურ ქსელში), შედეგად კი ადამიანი იღებს, დაშვებულ ნორმაზე გაცილებით მეტ გამოსხივებას. ის იძაბება, იღლება, უქვეითდება მხედველობა და აზროვნების უნარი. უნდა გვახსოვდეს, რომ ადამიანი არ არის მანქანა, რომელსაც შეუძლია განუწყვეტლივ ერთი და იგივე აკეთოს. მაგალითად შესაძლებელია საღამოს საათების გატარება გარეთ, სუფთა ჰაერზე სეირნობასა და განტვირთვაში კომპიუტერის ნაცვლად, რაც შეეხება სამუშაო საათებს, გთავაზობთ თუნდაც რამოდენიმე წუთით დაკავდეთ იოგით. იოგა არ გულისხმობს აუცილებლად შესაბამისი პოზების და მდგომარეობის მიღებას (რაც სასურველია), მაგრამ შესაძლებელია ამ ყველაფრის გარეშე. უბრალოდ დახუჭეთ თვალები რამოდენიმე წუთით, არ იფიქროთ არაფერზე, დაწყანრდით და თქვენი აზრები მიმართეთ რაიმე ისეთისკენ, რაც გამშვიდებთ, მაგალითად იფიქრეთ თქვენთვის სასიამოვნო მოგონებებზე, ადამიანებზე, ნებისმიერ პოზიტიურ საკითხზე, შემდეგ კი თვალები გაახილეთ, ღრმად ამოისუნთქეთ და გაგარძელეთ თქვენი საქმიანობა. სასურველია მსგავსი პროცედურა განმეორდეს ყოველ საათში ერთხელ.

და ბოლოს გადაღლილობისა და სტრესის პრევენციის საუკეთესო და შეუცვლელი გარანტია, შოკოლადი (კალიფორნიელმა მეცნიერებმა დაადასტურეს, რომ სუფთა შოკოლადში დიდი რაოდენობითაა სიხარულის ჰორმონი), ასევე რაც შეიძლება დიდი რაოდენობით ხილისა და ბოსტნეულის მიღება (განსაკუთრებით ვაშლი, ბანანი, ლიმონი და ფორთოხალი), ამ მხრივ შეუცვლელია ციტრუსი, რაც უდაოდ დაგეხმარებათ მაღალი სამუშაო ფორმის შენარჩუნებაში.

სწორი სუნთქვა

ადამიანი მთელი თავისი სიცოცხლის მანძილზე სუნთქავს. სუნთქვა მართლაც თანდაყოლილი, სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი რეფლექსია, თუმცა რეალობა გვიჩვენებს, რომ ადამიანმა არ იცის სწორად სუნთქვა, რაც პირდაპირ აისახება მის ჯანმრთელობაზე, შესაბამისად კი განწყობაზე. სუნთქვის პროცესი მნიშვნელოვანია მიმდინარეობდეს ნელა. ინტერვალი ჩაუსუნთქვა-ამოსუნთქვას შორის, იდეალურ შემთხვევაში შეადგენს 7-8 წამს. რაც უფრო ღრმად სუნთქავს ადამიანი, მით უფრო ხანგრძლივია მისი სიცოცხლე.

გრძნობთ თავს სტრესულად? მისი დაძლევა დაიწყეთ ღრმად ჩასუნთქვით, ჰაერი რაც შეიძლება დიდხანს გააჩერეთ ფილტვებში და ბოლომდე ამოისუნთქეთ. ეს ერთგვარ მედიტაციას ჰგავს, მაგრამ რეალურად მხოლოდ და მხოლოდ სწორი, მარტივად განსახორციელებელი, სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი რეფლექსია.

ვიმედოვნებთ მცირეოდენი საჭირო ინფორმაცია მაინც შემოგმატეთ, რასაც ყოველდღიურ ცხოვრებაში გაითვალისწინეთ.

გმადლობთ!

4Love.ge