

## **Как правильно воплотить новогодние обещания про ЗОЖ в жизнь: советы психотерапевта**

*В новогодние праздники мы часто обещаем себе начать новую жизнь, отказаться от вредных привычек, записаться в спортзал и вообще вести здоровый образ жизни, но... этой решимости зачастую хватает ненадолго. Почему так происходит и можно ли психологически заставить себя реализовать свои планы, а также о том, как правильно наладить рабочий режим после долгих выходных дней, рассказала заведующая отделением реабилитации кризисных психологических состояний клиники неврозов Сосновый Бор СОКПБ, врач-психотерапевт Светлана Рудольфовна Сердюк.*

### **- Почему люди так часто связывают свои новогодние обещания с началом новой жизни?**

- Новый год - это символический переходный момент, который ассоциируется с началом очередного отчетного периода и возможностью изменений в жизни. В это время люди часто задумываются о своих целях и желаниях на будущее, и новогодние обещания становятся для них способом выразить свое стремление к лучшему. Хотя ставить цели и менять что-то можно в любое время года, именно этот период предоставляет возможность для перезагрузки и фокусировки на личном и профессиональном развитии. Установка задач в начале года позволяет наметить четкие временные рамки.

### **- Какие психологические мотивы стоят за желанием избавиться от вредных привычек именно в начале нового года?**

- Можно назвать это эффектом «чистого листа», когда мы хотим начать новый этап в жизни, поэтому нужно избавиться от всего негативного, что было раньше. Даже само решение отказаться от вредных привычек может улучшить самооценку и повысить уверенность в своих силах. Таким образом человек самоутверждается, показывает себе и окружающим, что способен на изменения. Наконец, это может быть связано с механизмом контроля, когда мы доказываем себе, что управляем своей жизнью и принимаем решения, которые помогут достичь более здорового образа жизни.

### **- Почему многие обещания об изменениях в жизни остаются только на словах?**

- Причин тому может быть несколько. Люди порой ставят перед собой слишком амбициозные планы, не рассчитав силы. Поэтому необходимо учитывать свои возможности в достижении целей, уметь планировать. А для того, чтобы спланировать, нужно четко сформулировать свои желания. Не лишним будет разбить большую цель на маленькие шаги, которые совершать будет заметно легче. Например, если вы хотите пробежать 5 км, начните с

пробежки на 1 км каждую неделю. При этом не стоит забывать о режиме труда и отдыха, гигиене сна, придерживаться сбалансированной диеты, поддерживать физическую активность и сохранять позитивное расположение духа. Это может быть важным и полезным процессом, когда речь идет о достижении какой-либо значимой цели в жизни. Подобный подход поможет снизить уровень тревоги, сохранить мотивацию на достаточно длительный период времени и достигнуть задуманного.

**- Посоветуйте, каких простых правил должен придерживаться человек, чтобы воплотить в жизнь свои новогодние обещания?**

- Не забывать про себя и свое здоровье как физическое, так и ментальное. Например, из-за стремления продвинуться по карьерной лестнице человек усердно работает, поэтому позже ложится спать. Но если регулярно не высыпаться, то это может привести к снижению памяти, ухудшению концентрации, ослаблению иммунитета. Или, допустим, в стремлении похудеть, девушки перестают нормально питаться, в итоге испытывают дискомфорт, упадок сил, недостаток энергии. Чтобы реализовать свои обещания об изменениях в жизни перед новым годом, необходимо иметь ясный план действий. В первую очередь определить для себя конкретные цели. Вместо абстрактного «стать здоровее» - поставить себе задачу, например, «пробежать 5 км» или «сбросить 5 кг».

**- Как настроить себя на достижение поставленных целей?**

- Здесь все индивидуально. Каждый должен подобрать для себя подходящую мотивацию. Главное, как я уже сказала, иметь четкий план действий и соблюдать дисциплину в его реализации. Большую роль играет здесь и физическая активность, которая помогает сохранять не только здоровье, но и поддерживает в тонусе, заряжает энергией, поднимает настроение. Также важно заниматься любимым и интересным делом. Оно помогает человеку не только с пользой проводить время и находиться в движении, творческом поиске. Хобби, увлечения укрепляют самооценку, что способствует удовлетворению одной из важнейших потребностей человека – потребности в самореализации. Нужно уделять достаточное количество времени увлечениям, которые приносят удовольствие. В каждой сфере, чем бы человек ни занимался, можно вкладываться и получать удовлетворение от проделанной работы и тем самым помогать самому себе ставить новые цели.

**- Как влияет окружение на удержание мотивации для изменений?  
Сильно ли мы зависим от окружения?**

- Безусловно, если в семье напряжённые или натянутые отношения и человека это беспокоит, то это будет негативно влиять и на другие сферы его жизни. Дела не будут ладиться так, как бы того хотелось, эффективность в

выполнении задуманного будет ниже. Точно так же, если с коллегами на работе настраивается не тот градус взаимоотношений, то это вредит не только рабочему процессу, но и желанию добиваться цели. Да, порой не всегда получается выбрать свое окружение самим. Иногда человек вынужден находиться в той среде, в которую он попал. Но тут все зависит, как он будет выстраивать коммуникации, межличностные отношения, готов ли пойти на компромисс с теми людьми, которые находятся рядом. Если есть желание, то многое можно изменить к лучшему.

### **- Как после долгих январских каникул войти в рабочий режим?**

- На первые рабочие дни после праздников грандиозных планов строить не стоит. После длинных каникул важно постепенно входить в рабочий режим, чтобы избежать стресса и перегрузки. Даже если хочется много успеть, поскольку дела могут накопиться или остаться с предыдущего года. Не лишним будет распределить нагрузку: в первую половину дня выделить время для того, чтобы максимально успеть сделать все самое важное. Можно начать с планирования своего расписания и установки приоритетов, чтобы иметь четкое представление о том, что нужно сделать. Также поможет постепенное увеличение времени работы каждый день, чтобы ваш организм мог привыкнуть к новому режиму. Не забывайте об отдыхе. Даже простой разговор с коллегами о том, как у кого проходили новогодние праздники, – это уже положительные эмоции, которые могут помочь в дальнейшем лучше и эффективнее работать. Нужно обязательно соблюдать режим и стараться высыпаться.

### **- Почему для рабочего настроения важно не прекращать вести активный образ жизни?**

- Регулярные физические упражнения могут помочь справиться со стрессом, улучшить настроение и повысить энергию. Помимо этого, здоровый образ жизни способствует улучшению качества сна и повышению концентрации во время работы. Таким образом, для успешного возвращения к рабочему режиму необходимо планировать свое расписание и устанавливать приоритеты. Кроме того, регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, укреплению мышц и костей, а также повышению иммунитета. Когда человек ведет активный образ жизни, его организм получает больше кислорода, что способствует улучшению работы мозга и повышению концентрации во время работы. Резюмируя все вышесказанное, могу сказать, что активный образ жизни помогает поддерживать здоровье и физическую форму, что в свою очередь положительно влияет на рабочий настрой и производительность.