

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ?

---

Простые, но важные практики заботы  
о своем ментальном здоровье

# Что такое самоподдержка?

Самоподдержка – это слова и действия, направленные на возвращение себе сил и энергии, на переживание осмысленности и связи с другими людьми.

Любое действие, которое помогает вам почувствовать себя хоть немного легче, является формой самоподдержки.

Поскольку мы все очень разные, то и способов проявить к себе заботу и доброту огромное количество. Важно подобрать тот метод, который подойдет именно вам. Вы можете спросить себя: «А что может прямо сейчас меня поддержать в моей ситуации?»

# Помните о своем теле

Можно начать со своих телесных потребностей и задаться вопросами:

1. Достаточно ли вы спите?
2. Достаточно ли воды вы пьете?
3. Достаточно ли вы едите?
4. Давно ли вы гуляли на свежем воздухе?
5. Комфортно ли вам в вашей одежде?
6. Удобно ли вы сидите?

Если на какой-то из вопросов вы ответили отрицательно, то это повод задуматься о том, как лучше заботиться о себе и своих самых базовых потребностях. Потому что физическое состояние очень сильно влияет на психику.

# Другие люди могут быть для нас опорой

Поскольку люди — это социальные существа, то участие других в нашей жизни является важным компонентом психологического восстановления.

Многим сильно помогает присутствие рядом другого человека, с которым можно помолчать или, наоборот, поделиться своими переживаниями, выговориться.

Также поддержать может приятная совместная деятельность: просмотр фильма, поход в театр, физическая активность. Многим важен физический контакт с другими: объятия, поглаживания, возможность просто подержаться за руки.

# Просить помощи — это нормально

Попросить помощи у другого человека — это тоже форма самоподдержки.

Если вы не знаете, как лучше что-то организовать, или не понимаете какие-то технические детали, скажите об этом прямо и попросите разъяснить. Вы не обязаны автоматически все знать и во всем разбираться.

Также будет замечательно, если кто-то из ваших близких сможет подхватить какие-то домашние дела: поход в магазин, уборку, запись к врачу.

## **Необходимо уметь работать со сложными переживаниями**

Часто наши силы забирает не столько сама наша деятельность, сколько связанные с ней переживания.

Важно, чтобы в вашем меню способов самоподдержки были практики, помогающие снизить тревогу и сопутствующие ей мысли.

Это может быть прогулка по лесу, ведение дневника, упражнения на растяжку, рисование, лепка, пение, купание в горячей ванной.

# Уважительное и доброжелательное общение с самими собой

Большое значение имеет не только то, что мы себе говорим, но и то, как мы это делаем. Какие слова употребляем, какая у нас в эти моменты интонация (да-да, у внутреннего монолога тоже она есть).

Даже если вы сделали что-то не так, продолжайте говорить с собой уважительно и доброжелательно.

Самоуничижение никак не поможет вам исправить ошибку, а лишь заберет силы, которые могли бы вам пригодиться.