



## Турбота про мозок і психічні ресурси

З дитинства ми вчимося турбуватися про тіло, здоровий спосіб життя, але, на жаль, так мало ще знаємо про те, як берегти психічне здоров'я і ресурси нервової системи. Мозок є дуже важливим органом і в часи випробувань на нього лягає збільшене навантаження, тож нам особливо важливо забезпечити належну турботу про його стан. Десь у схожий спосіб, як водій турбується про те, щоби автомобіль був у доброму стані і був заправлений паливом – так само нам дуже важливо навчитися мудро турбуватися про мозок і поповнювати його ресурси.

### Вказівки:

1. Мозок потребує достатнього та якісного сну. Це не розкіш – це час базового щоденного «клінінгу» для нервової системи. Сон відновлює ресурси мозку, реорганізовує пам'ять, він також вкрай важливий для здоров'я тіла. Тому пильнуйте достатній (потреба в різних людей і в різні періоди життя різна – в середньому 7-8 год.), регулярний та якісний сон.
2. Мозок, як і тіло, потребує здорового харчування. В цілому ті ж принципи здорового харчування, які корисні для тіла та серцево-судинної системи, діють і для мозку. Тож пам'ятайте про корисну їжу (та уникнення шкідливої), і не лише про те, що ви їсте, але коли, скільки і як. Надмір є теж шкідливим. Споживайте їжу з уважністю, насолодою та вдячністю, і якщо є можливість – у доброму товаристві! І звісно не забувайте про достатнє вживання рідини – для мозку це також дуже важливо!
3. Наш мозок потребує регулярної фізичної активності! Дослідження вказують на те, що фізична активність має позитивний вплив на вироблення у мозку речовин, що передають сигнал між нейронами, а відтак сприяє навчанню, емоційній регуляції та психологічній стійкості. Фізична активність є теж чудовим способом зняти стрес, відновити сили, підняти настрій, більше того, навіть має ефект щодо лікування депресії та інших розладів. Тож не забувайте про це! Спорт, танці, прогулянки, фізична праця – способів багато – знайдіть свій.
4. Пам'ятайте теж про поживу для розуму і для «серця» – про роль ресурсних активностей. Десь так як наше тіло потребує балансу певних речовин у їжі, нам треба теж пильнувати у щоденному ментальному раціоні присутність і належне співвідношення такого роду активностей. Зокрема, щоби був час на навчання, пізнання нового, осмислення – бо наш розум спраглий вчитися! Час для стосунку з близькими людьми – наша душа потребує відчувати близькість і любов. Щоби була пожива для нашого «серця» – те, що творить певний емоційний стан, дозволяє відчувати зв'язок з цінностями – музика, поезія, художні фільми, духовні практики та ін. – бо наше «серце» прагне краси, любові та світла. Час на радість та святкування. Позитивні емоції дуже важливі! І щоби була тиша, усамітнення, час з природою. І теж трішки – можливості просто «побити байдики» – бо це для мозку чудовий спосіб «випустити пару».
5. Пам'ятайте теж, мозок потребує тренування і розвитку різних психологічних навиків. Десь так як при заняттях спортом ми тренуємо різні групи м'язів та систем організму, психіка має свої системи і вони потребують тренування і розвитку. Як і заняття спортом – це не завжди лише в насолоду, часом є відчуття втоми та монотонності, але регулярна практика поступово дає ефект і врешті наша особистість і психологічні здібності розвиваються і нам не раз послужать, зокрема і у часи випробувань. Таких практик багато – знайдіть ті, що необхідні вам: це і практики майдфулнес-медитації, і техніки плекання вдячності, навички регуляції емоцій та коупінгу зі стресом, комунікації, творчості і т.д.

### Примітки:

- Пам'ятайте про принцип регулярності, збалансованості і щоденного ритму турботи – це найкращий спосіб запобігання виснаженню.
- Важливо не лише давати мозку те, що він потребує, але і не давати чи обмежити шкідливе – і йдеться не лише про психоактивні речовини, зокрема алкоголь, але і про надмір новин, соціальних мереж, шуму і т.д.

**Наші мозок і душа – як дерево: вони найкраще ростуть і дають плоди у доброму середовищі і при добрій турботі**