

Хорошее самочувствие в повседневной жизни

В этом разделе вы найдете информацию о том, как с помощью повседневных действий повлиять на свое самочувствие и улучшить его. Раздел составлен на финском языке, но включает в себя описания различных упражнений для расслабления тела и разума *на арабском, английском, курдском языке (сорани), а также на сомалийском и русском языках.*

Важно уделить время мыслям о том, как наилучшим образом справиться с изменившейся жизненной ситуацией и что можно сделать, чтобы найти силы жить дальше. Бытовое благополучие связано с благополучием нашего разума. Когда в нашей жизни все хорошо, быт протекает без особых трудностей. Бытовые дела задают ритм всего дня. Помимо этого, мы можем повлиять на собственное самочувствие с помощью очень простых, обыденных вещей.

Из чего состоит повседневная жизнь?

- работа
- школа
- повседневные домашние дела
- решение различных вопросов
- увлечения
- социальные отношения
- расслабление и отдых

Эти моменты помогут вам понять, как идет ваша повседневная жизнь. Чем вы занимаетесь достаточно часто? А чем — слишком редко? Что вы можете изменить, чтобы повседневная жизнь проходила так, как подходит вам?

ID	Finnish	Russian	Comment
1	Näihin voit itse vaikuttaa	Вы можете сами повлиять на все это	
2	Mielenterveyden käsi	Рука душевного здоровья	
3	Ihmissuhteet ja tunteet	Человеческие отношения и чувства	
4	Ketä tapasit tänään?	С кем вы сегодня виделись?	
5	Mitä teit perheen kanssa?	Что вы делали с семьей?	
6	Millainen mielialasi oli päivän aikana?	Какое у вас сегодня было настроение?	
7	Kerrotko jollekin tunteistasi?	Рассказываете ли вы кому-то о своих чувствах?	
8	Jaksoitko kuunnella ystävää?	Смогли ли вы выслушать друга?	
9	Mistä olit iloinen tai surullinen?	Чему вы радовались, о чем грустили сегодня?	
10	Ravinto ja ruokailu	Питание и пища	
11	Mitä söit päivän aikana?	Что вы ели в течение дня?	
12	Muistitko syödä välipaloja?	Не забывали ли вы перекусывать?	
13	Kenen kanssa söit?	С кем вы пообедали?	
14	Söitkö rauhassa vai oliko kiire?	Ели ли вы не торопясь или в спешке?	
15	Liikunta ja yhdessä liikkuminen	Спорт и занятия в компании	
16	Miten liikutit päivän aikana?	Как вы двигались в течение дня?	
17	Liikuitko jonkun kanssa?	Занимались вы спортом с кем-то?	
18	Millainen liikunta on parasta?	Какой спорт вам нравится больше всего?	
19	Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?	Как вы себя чувствуете, когда занимаетесь?	
20	Uni ja lepo	Сон и отдых	
21	Mihin aikaan menit nukkumaan?	Во сколько вы легли спать?	
22	Nukuitko tarpeeksi?	Достаточно ли вы спали?	
23	Nukuitko hyvin?	Хорошо ли вы спали?	
24	Heräsitkö pirteänä?	Проснулись ли вы бодрим/бодрой?	

25	Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?	Были ли у вас в течение дня приятные моменты?	
26	Ehditkö rentoutua ja levätä?	Успели ли вы расслабиться и отдохнуть?	
27	Harrastukset ja luovuus	Увлечения и творчество	
28	Mitä hauskaa teit?	Чем приятным вы занимались сегодня?	
29	Teitkö jotain luovaa?	Занимались ли вы творчеством?	
30	Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?	Какое дело вызывает у вас восхитительные ощущения?	
31	Mikä onsinusta kaunista?	Что вам кажется прекрасным?	
32	Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?	Много ли времени вы провели за компьютером или у телевизора?	
33	Kenen kanssa harrastit?	В компании с кем вы занимались увлечением?	
34	Arvot ja päivittäiset valinnat	Ценности и повседневные решения	
35	elämän eri ympäristöissä	В разных жизненных ситуациях	
36	Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?	Какие решения, принесшие приятные чувства, вы сегодня приняли?	
37	Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?	Что вы цените и считаете важным в жизни?	
38	Suomen mielenterveysseura	Ассоциация душевного здоровья Финляндии.	

Человек может повлиять на собственное самочувствие с помощью несложных приемов. Эти приемы способствуют как психическому, так и физическому благополучию. Стараться следить за своим бытовым благополучием особенно важно, так как оно способствует поддержанию как психического, так и физического здоровья.

Значимая деятельность

Любое занятие усиливает ощущение контроля над жизнью и способствует благополучию. Деятельность необязательно должна быть масштабной, она должна соответствовать вашим возможностям, способностям и ресурсам.

Значимая деятельность может быть связана с причастностью к профессиональному сообществу, увлечениями, учебной, общением, а также со спортом.

Сон, расслабление и отдых

Естественная человеческая потребность во сне индивидуальна. Здоровому человеку в день необходимо в среднем от семи до восьми часов сна. Здоровый сон очень важен для человека, так как он тесно связан с восстановлением психических и физических ресурсов.

Нарушения сна чаще всего бывают связаны со стрессом, а также с изменениями в окружении и жизни. Нарушение сна влияет на тело и душевное состояние многими способами. Бессонные ночи негативно сказываются на настроении. Долгосрочная бессонница вызывает раздражительность и перепады настроения. Бессонница также отрицательно сказывается на концентрации внимания, памяти и ухудшает обучаемость.

Помимо этого, бессонница может вызывать многочисленные проблемы со здоровьем: долгий недосып может спровоцировать повышенное артериальное давление, а также сердечно-сосудистые заболевания.

Именно поэтому так важно уделять внимание факторам, обеспечивающим хороший сон, а также устраняющим или хотя бы уменьшающим бессонницу.

Советы для хорошего сна

- Ложитесь спать и вставайте каждый день примерно в одно и то же время.
- Занимайтесь спортом.
- Ешьте легкий ужин.
- Исключите или ограничьте употребление кофе, алкоголя, а также курение.
- Также старайтесь избегать чтения или просмотра передач на тяжелые темы, например, о насилии, в интернете или по телевидению перед сном.
- Научитесь расслаблять тело и успокаивать разум.
- Если вы просыпаетесь посреди ночи, встаньте и займитесь чем-нибудь успокаивающим.
- Если нарушения сна не проходят, поговорите о них с врачом или другим медицинским работником.

Питание

Мозг является очень важным органом с точки зрения деятельности человека. Питание имеет огромное влияние на запас внутренних сил и настроение. Потребление пищи обеспечивает мозг и тело энергией. Питание улучшает концентрацию внимания, координацию движений, мотивацию, память, стрессоустойчивость, а также поддерживает работоспособность.

Регулярный режим питания задает ритм всего дня. Благодаря правильному режиму питания стабилизируется уровень сахара в крови, а бодрость и силы сохраняются на хорошем уровне целый день.

Очень важно не только есть, но и пить достаточное количество жидкости. Взрослый человек должен выпивать примерно от полутора до двух литров воды в день.

Спорт

Доказано, что спорт оказывает многостороннее положительное воздействие на организм. Помимо этого, спорт может смягчить проявления тревожности и депрессии, а также отвлечь внимание от негативных мыслей. Поэтому регулярные занятия спортом помогают поддерживать не только физическую форму, но и душевное равновесие. В занятиях спортом важна регулярность: не менее получаса в день. Регулярные занятия спортом также помогают лучше заснуть.

Социальные отношения

Поначалу может показаться сложно завязать дружеские отношения в новой стране, особенно в отсутствие общего языка. Тем не менее, важно отважиться выйти на улицу и познакомиться с окружением. Новых друзей можно найти через учебу, работу, увлечения, различные сообщества и секции. Собственная семья и близкие также представляют собой важные социальные связи. Поддержка другого человека помогает, а разговор с кем-то еще способствует снятию стресса.

Как успокоить собственные мысли

В голове могут вертеться мысли о прошедшем и будущем: воспоминания о прошлом могут угнетать, будить тоску по дому и печаль. С другой стороны, будущее может казаться неопределенным и даже пугающим.

Поэтому важно научиться сознательно успокаивать разум и мысли. Важно жить сегодняшним днем и осознавать, что вы в безопасности. В будущем лучше искать вещи, которые будят ожидания и мечты. Даже небольшие упражнения, которые ежедневно помогают физически успокоиться, дают возможность двигаться дальше. Другими словами, занимайтесь тем, что вам нравится, например, двигайтесь, говорите и слушайте музыку.

- умиротворяющим разговором с самим собой
- возвращением мыслей в настоящее, например, взяв в руки предмет и сжав его.

Когда вас посещают беспокойные мысли, себя можно успокоить

- мыслью о том, действительно ли я сейчас в опасности и что сейчас можно с этим поделать
- внутренними словами: "Прямо сейчас мне плохо, но все может разрешиться".
- «сбрасыванием» ощущения тревоги с тела (ноги, руки, все тело)
 - Упражнение по внушению: слушать запись [Suomeksi / In English / По-русски / كوردی / Somali / العربية](#)
 - Дыхательное упражнение: слушать запись [Suomeksi / In English / По-русски / كوردی / Somali / العربية](#)
 - Самолечение через ощущения: загрузить PDF [Suomeksi / In English / По-русски / كوردی / Somali / العربية](#)
- массажем рук или бедер
- каким-то другим занятием (например, музыкой)

Важно понимать, что собственными действиями можно повлиять на свое самочувствие и работоспособность. Даже в сложных жизненных ситуациях у человека есть силы и ресурсы, которые ведут его вперед.

В необычных жизненных ситуациях большое значение также имеют как можно более нормальная повседневная жизнь и забота о базовых нуждах.

Если собственных ресурсов в данной ситуации оказывается недостаточно, можно прибегнуть к помощи других людей. Всем бывает иногда нужна помощь, и это нормально. Не оставайтесь наедине с нерешенной проблемой, а поговорите о ней с другом, медсестрой, врачом, социальным работником или с кем-то еще.

Мысли и работа с ними

Пример: позитивные, положительные мысли

ID	Finnish	Russian	Comment
1	Elämässäni on tapahtunut myös positiivisia asioita	В моей жизни происходили и положительные вещи.	
2	Olen selvinnyt tilanteesta hyvin	Я хорошо справился с ситуацией.	

3	Minulla on toivoa tulevaisuuden suhteen	У меня есть надежда на будущее.	
4	Olen hyvä ihminen	Я хороший человек.	
5	Teen parhaani	Я делаю все, что могу.	
6	Tästä tulee hyvä päivä	Этот день будет хорошим.	
7	Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen	Я принимаю себя таким, какой я есть.	

Пример: негативные, отрицательные мысли

ID	Finnish	Russian	Comment
1	Elämäni on vain negatiivista	В моей жизни есть только отрицательное.	
2	En selviä tästä	Я не справлюсь с этим.	
3	Minulla ei ole toivoa	У меня нет надежды.	
4	En ole hyvä ihminen	Я не хороший человек.	
5	En onnistu koskaan	У меня никогда не получится.	
6	Tästä tulee huono päivä	Это день будет плохим.	
7	En riitä sellaisena kuin olen	Я недостаточно хорош таким, какой я есть.	

Как награждать самого себя

Можно заняться тем, что любишь, или наградить себя, например, хорошей едой или небольшой покупкой. Можно также похвалить себя, когда что-то прошло хорошо.

Прерывание мыслей

Если какая-то отрицательная мысль начинает крутиться у вас в голове и никак не уходит, мысль можно прервать, сказав ей **ОСТАНОВИСЬ** или **СТОП**. Мысль также можно записать на бумагу. Если мысль все равно не покидает голову, можно попытаться сосредоточить внимание на каком-либо предмете в комнате. Предмет также можно взять в руки и ощупать его.

Место и время для скорби

Наши беды могут постоянно оставаться в мыслях, и излишне долгая скорбь может быть тяжелой. Скорби можно выделить время и место, когда мы принимаем решение, что будем думать о горе, например, следующие десять минут, а потом оставим его позади.

Паруса неунывающего

ID	Finnish	Russian	Comment
1	Selviytyjän purjeet	Паруса неунывающего	
2	Omia selviytymiskeinoja voi aina vahvistaa	Навыки выживания всегда можно укрепить	
3	Fysiologinen	Физический	
4	Lähden lenkille ja ulkoilemaan.	Я хожу гулять на свежем воздухе.	
5	Harrastan lempiliikuntalajiani.	Я занимаюсь любимым видом спорта.	
6	Rentoudun.	Я расслабляюсь.	
7	Syön hyvin.	Я хорошо питаюсь.	
8	Nukun riittävästi.	Я достаточно сплю.	
9	Henkinen	Духовный	
10	Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.	Я ищу защиты и надежды в религии, философии и ценностях.	

11	Pohdin elämän merkitystä.	Я размышляю о смысле жизни.	
12	Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.	Я молюсь, думаю, медитирую.	
13	Älyllinen	Интеллектуальный	
14	Hankin asioista lisätietoa.	Я ищу дополнительную информацию по разным вопросам.	
15	Teen suunnitelmia.	Я строю планы.	
16	Kirjoitan asioita ylös.	Я записываю разные вещи.	
17	Ratkaisen pulmia.	Я решаю задачи.	
18	Teen listoja	Я составляю списки.	
19	Luova	Творческий	
20	Käytän mielikuvitustani	Я использую воображение	
21	Ajattelen myönteisesti.	Я мыслю позитивно.	
22	Kuuntelen itseäni.	Я слушаю себя.	
23	Etsin uusia tapoja toimia.	Я ищу новые способы действия.	
24	Tunteellinen	Эмоциональный	
25	Nauran, itken, iloitsen.	Я смеюсь, плачу, радуюсь.	
26	Kerron tunteistani.	Я рассказываю о своих чувствах.	
27	Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.	Я выражаю себя и свои чувства: танцую, играю, рисую, пишу красками, рукодельничаю, готовлю.	
28	Sosiaalinen	Социальный	
29	Vietän aikaa kavereiden kanssa.	Я провожу время с друзьями.	
30	Harrastan porukoissa.	Занимаюсь увлечениями в компании	
31	Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.	Я принимаю поддержку, а также поддерживаю других.	
32	Jaan kokemuksia muiden kanssa.	Я делюсь опытом с другими.	
33	Mieli	Разум	
34	Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet	Проекты «Развитие навыков душевного здоровья»	
35	Suomen mielenterveysseura	Ассоциация душевного здоровья Финляндии	
36	Alkuperäinen lähde Avalon 1995	Первичный источник Avalon 1995	

Улитка безопасности

ID	Finnish	Russian	Comment
1	Turvaa ja tukea	Защита и поддержка	
2	Voimavaroja huolista huolimatta	Силы — несмотря на заботы	
3	Huolten aallokko	Волны забот	
4	Itsestä huolehtiminen, päivittäiset valinnat	Забота о себе, повседневные решения	
5	Turvaverkko ja selviytymistaidot	Сеть поддержки и навыки выживания	
6	Tunnetaidot ja ihmissuhdetaidot	Эмоциональные и социальные навыки	
7	Omat vahvuudet	Личные сильные качества	
8	Tulevaisuuden tavoitteet ja unelmat	Цели и мечты о будущем	
9	Voimasimpukka	Раковина внутренних сил	
10	Mieli	Разум	
11	Suomen mielenterveysseura	Ассоциация душевного здоровья Финляндии	
12	Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet	Проекты «Развитие навыков душевного здоровья»	
13	Suomen mielenterveysseura	Ассоциация душевного здоровья Финляндии	
14	Alkuperäinen lähde Avalon 1995	Первичный источник Avalon 1995	