

გამომყევით ინსტაგრამზე
საინტერესო და სასარგებლო
ინფორმაციისთვის

სტრატეგიები გუნება-განწყობის ასამაღლებლად

ეს სამუშაო წიკნაკი ვერ
ჩაანაცვლებს თერაპიას, ან
მედიკამენტურ მკურნალობას.



@IZA.KOBIASHVILI



@IZAKOBIASHVILI

ნათარგმნია dr. Kelly Vincent-ის workbook-ი,
მცირედი ცვლილებებით.



როგორ შეგვიძლია ბუნებრივად ავამაღლოთ გუნება-განწყობა?

ჰოლისტური მიდგომა პიროვნების მთლიანობაზე ზრუნავს: ფიზიკური, ემოციური, სულიერი, სოციალური და ფსიქიკური ჯანმრთელობა.

ფიზიკური: ფოკუსირებულია ფიზიკურ სხეულზე.

ემოციური: ფოკუსირებულია ჩვენს ემოციებზე, შეგრძნებებზე.

სულიერი: საკუთარ მესთან ან შინაგან ძალასთან კავშირი.

სოციალური: სხვებთან კავშირი.

ფსიქიკური: კოგნიტური+ემოციური+ფიზიკური

ფიზიკური: ძილი, კვება, ვარჯიში, ჯანმრთელობა.

ემოციური: თერაპია, მაინდფულნესი, ემოციური გამოხატვა, ემოციური რეგულაცია.

სულიერი: საკუთარ თავთან, ბუნებასთან, რელიგიასთან დაკავშირება.

სოციალური: მეგობრებთან დაკავშირება, ერთობის შექმნა, უკან დაბრუნება (სიკეთის).

ფსიქიკური: კრიტიკული აზროვნების გაუმჯობესება, კომუნიკაცია, ადეკვატური თვითშეფასება, იდენტობა.





ავამაღლოთ გუნება-განწყობა ფიზიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესების დახმარებით

**ფიზიკური ჯანმრთელობა გულისხმობს
ფიზიკურ სხეულზე ზრუნვას.**

გთავაზობთ ორ სტრატეგიას:

1. შეადგინეთ ძილის რუტინა.

ძილი და განწყობა ერთმანეთთან ახლო კავშირშია. არასაკმარისმა ან არასრულფასოვანმა ძილმა შეიძლება გამოიწვიოს გაღიზიანება, სტრესი, მაშინ, როდესაც ჯანსაღმა ძილმა შეიძლება უზრუნველყოს კარგად ყოფნა.

შეადგინეთ ძილის რუტინა

- გაიღვიძეთ და დაიძინეთ ერთსა და იმავე დროს.
- ძილის წინ გააკეთეთ მომადუნებელი სავარჯიშოები.
- საღამოს შეზღუდეთ კოფეინი, შაქარი, ალკოჰოლი.
- ელექტრო მონიტორინგები გამორთეთ დაძინებამდე 2-3 საათით ადრე.
- ჩამოწერეთ წუხილის სია.
- ერიდეთ მკვეთრ/კაშკაშა სინათლეს.

2. იყავით ფიზიკურად აქტიური

დღეში 15 წუთი სირბილი, ან 1 საათი სეირნობა ამცირებს დეპრესიის რისკს. ეცადეთ, რომ იმოძრაოთ ყოველ დღე 15-45 წუთი.

ისეთი რამ გააკეთეთ, რაც სიამოვნებას მოგანიჭებთ და წაგახალისებთ: სირბილი, სეირნობა, იოგა, ცურვა, ცეკვა, განელვა...

აიღეთ კალამი და ფურცელი.

ახლა კი საკუთარ თავთან დადეთ პირობა .

**დანერეთ ერთი რამ, რასაც გააკეთებთ თქვენი ფიზიკური
ჯანმრთელობისთვის დღეს და მთელი კვირის მანძილზე.**





ავამაღლოთ გუნება-განწყობა ემოციური ჯანმრთელობის გაუმჯობესების დახმარებით

**ემოციური ჯანმრთელობა გულისხმობს
ემოციურ მდგომარეობას, თვითგრძნობას,
ღირსებას. მნიშვნელოვანია, რომ დავახლოვდეთ
ემოციებთან, ვისწავლოთ მათთან თანაცხოვრება.**

გთავაზობთ სამ სტრატეგიას:

1. განსაზღვრეთ თქვენი ღირებულებები.

დაუსვით ეს კითხვები საკუთარ თავს:

- რა არის თქვენთვის მნიშვნელოვანი?
- რისი გჯერათ?
- რა არის თქვენთვის ღირებული?

როდესაც განვსაზღვრავთ ღირებულებებს, თავს
ვგრძნობთ უფრო თავდაჯერებულად და გვაქვს
ძლიერი თვითგანცდა.





2. გაივარჯიშეთ საზღვრების დაწესებაში.

- საზღვრები არის ლიმიტები ან წესები, რასაც ჩვენ ვადგენთ ურთიერთობებში.
- საზღვრები დამოკიდებულია ჩვენს ღირებულებებზე.
- როდესაც ვაწესებთ საზღვრებს, ვიყენებთ დამატურებელ სხეულის ენას, ვართ ზრდილობიანი, ვგეგმავთ რა უნდა ვთქვათ და გვახსოვს ჩვენი საჭიროებების მნიშვნელობა.
- თქვენ შეგიძლიათ თქვათ „მე არ ვარ ამაში კომფორტულად“, ან „სამწუხაროდ ახლა ამის დრო არ მაქვს“.

3. აწარმოეთ დღიური.

დღიურის გამოყენება აუმჯობესებს გუნება-განწყობას, გვეხმარება პრობლემების, შიშების და საჭიროებების პრიორიტეტებად დალაგებაში, სიმპტომების მონიტორინგში. ის კი უზრუნველყოფს ტრიგერების აღმოჩენას, და ნეგატიური აზრების იდენტიფიცირებას. აწარმოეთ დღიური ყოველ საღამოს, ან გაღვიძების შემდეგ.

შეგიძლიათ ზემოთ მოცემული რჩევებიდან რომელიმე აიღოთ და ფოკუსირდეთ ამ კვირაში?

რომელი გამოტივირებით ან გახალისებთ ყველაზე მეტად? როდის დაიწყებთ?





ავამაღლოთ გუნება-განწყობა სოციალური ჯანმრთელობის გაუმჯობესების დახმარებით

**სოციალური ჯანმრთელობა გულისხმობს
გარშემომყოფებთან ურთიერთობებზე ზრუნვას.**

**სამყაროში ბედნიერ ადამიანებს აქვთ ღრმა
ურთიერთობები მეგობრებთან, ოჯახის
წევრებთან და საზოგადოებასთან.**

გთავაზობთ სამ სტრატეგიას:

1. დაუნერეთ მაღლიერების წერილი ახლო მეგობარს.

- მაღლიერება ეხმარება ადამიანებს, რომ იგრძნონ. მეტი პოზიტიური ემოციები, გამოეხმაურონ კარგ გამოცდილებას, გაიუმჯობესონ ჯანმრთელობა, გაუმკლავდნენ განსაცდელს, გააძლიერონ ურთიერთობები.
- აღწერეთ რატომ გრძნობთ თავს მაღლიერად ამ ადამიანის მიმართ.
- შეგიძლიათ გაუგზავნოთ ან წაუკითხოთ ეს წერილი მათ.
- დააკვირდით თქვენს გუნება-განწყობას მანამდე, პროცესში და შემდეგ.





2. იყავით დაკავშირებული

თუ ჯერ კიდევ არ ხართ ჩართული სხვადასხვა აქტივობებში, ახლა გააკეთეთ ეს.

შეგიძლიათ განევიწყოთ იოგას ჯგუფებში, დაესწროთ სხვადასხვა ვორქშოფებს, მონაწილეობა მიიღოთ ტრენინგებში, შეხვდეთ მეგობრებს რაც შეიძლება ხშირად, დაგეგმოთ სხვადასხვა სოციალური აქტივობები.

3. უკან დააბრუნეთ სიკეთე.

- ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, სხვებისთვის ან სამყაროსთვის უცაბედი სიკეთეების განხორციელება დადებითად მოქმედებს ჩვენს გუნება-განწყობაზე.

როგორ შეგიძლიათ უკან დააბრუნოთ სიკეთე?

რომელი სტრატეგია მოგეწონათ ყველაზე მეტად და რატომ?

როგორ გამოიყენებთ მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში?





ავამაღლოთ გუნება-განწყობა სულიერი ჯანმრთელობის გაუმჯობესების დახმარებით

სულიერი ჯანმრთელობა არ გულისხმობს მხოლოდ რელიგიურ გამოცდილებას. ის აგრეთვე, შეიძლება გულისხმობდეს როგორ შეგიძლიათ საკუთარ შინაგან სამყაროსა და რწმენებთან დაკავშირება.

გთავაზობთ სამ სტრატეგიას:

1. 5 წუთი მაინდფულნესის მომენტი

- როდესაც ვფოკუსირდებით ანმყოზე, ჩვენ მთლიანად გაცნობიერებულები ვართ აქ და ამჟამად.
- 5 წუთით მაინდფულნესის სავარჯიშოს გაკეთებამ შეიძლება ყურადღება მიგაქცევინოთ გარემოზე, ან გაგაცნობიერებინოთ ანმყოში მიმდინარე მოვლენები.





2. ბუნებასთან მეგობრობა

კვლევების მიხედვით განწყობის აშლილობები შეიძლება შემცირდეს გარეთ მეტი დროის გატარებით.

- გადით გარეთ.
- დადგით ფეხი დედამიწაზე.
- ყურადღება მიაქციეთ ცოცხალ ბუნებას, ყვავილებს, ხეებს, და თქვენს შეგრძნებებს.

3.საკუთარ რწმენასთან დაახლოვება

თუ რელიგიური ხართ, დაფიქრდით თავს რა გაგრძნობინებთ კარგად. წაიკითხეთ ბიბლია, დაესწარით წირვას, ჩაერთეთ საზოგადოებაში.

რას ნიშნავს თქვენთვის სულიერება?

რას უკავშირებთ მას ცხოვრებაში?

როგორ შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ

თქვენს სულიერ მეს?





ავამაღლოთ გუნება-განწყობა ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესების დახმარებით

**ფსიქიკური ჯანმრთელობა გულისხმობს
წარსულში განცდილ ბევრ მოვლენას. ის არის
ფიზიკური, ემოციური, სოციალური და სულიერი
მდგომარეობის გადაკვეთის ადგილი.**

გთავაზობთ სამ სტრატეგიას:

1. შეამოწმეთ საკუთარი თავი

ნეგატიურ აზრებს შეუძლია ძლიერი გავლენა
მოახდინოს ჩვენს ხასიათზე, აღქმაზე, როგორ
აღვიქვამთ საკუთარ თავს, სხვებსა და სამყაროს.

- ყურადღება მიაქციეთ როგორ ესაუბრებით
საკუთარ თავს.
- რასაც ამბობთ სრულიად მართალია?
გეხმარებათ რამეში?





2. გააჩუმეთ შინაგარი კრიტიკის ხმა

შინაგანი კრიტიკის ხმას ხშირად პირდაპირი გავლენა აქვს ჩვენს განწყობაზე. ყველას გვყავს საზიზღარი პატარა ხმა.

იმისათვის, რომ მას შევებრძოლოთ, უნდა ვიმუშაოთ ჩვენი კეთილი ხმის გაძლიერებაზე.

- როგორ დაელაპარაკებოდით თქვენს საუკეთესო მეგობარს?
- გასაღები - საკუთარი თავის თანაგრძნობაა. ეს შეიძლება ჟღერდეს შემდეგნაირად:
- „მე ვაკეთებ საუკეთესოს რაც შემიძლია“, ან
- „მე მიყვარს ჩემი თავი მიუხედავად ყველაფრისა“.

3. დაელაპარაკეთ ვინმეს

ჩვენ ყველანი ვიბრძვით.

თქვენ მართომ არ უნდა იბრძოლოთ.

მიმართეთ დახმარებისთვის ოჯახის წევრს, მეგობარს, ფსიქოლოგს, ან ფსიქოთერაპევტს.

გაუზიარეთ თქვენი გამოცდილება, განცდები, აზრები..

- რა გზით შეგიძლიათ მხარი დაუჭიროთ თქვენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობას?
- შეგიძლიათ გამოიყენოთ ზემოთ ჩამოთვლილი რომელიმე სტრატეგია და მეტად გამოიკვლიოთ.
- რას გააკეთებთ დღეს?





**როგორ შეგვიძლია ამ
სტრატეგიების ყოველდღიურ
ცხოვრებაში ჩართვა?**

**ჩვენი ჯანმრთელობისთვის თვალყურის
დევნას სჭირდება ძალისხმევა, სურვილი
და კონცენტრირება. ზოგიერთი დღე
შეიძლება სხვებზე უკეთესი იყოს.
კვლევები აჩვენებს რომ გეგმის დასახვა
ზრდის პოზიტიურ შედეგს.**

გთავაზობთ სამ სტრატეგიას:

1. ყოველ დღე განსაზღვრეთ პრიორიტეტი.
ყოველ დილას, გადანწყვიტეთ რა იქნება
თქვენი პრიორიტეტი მაგ დღეს. შეიძლება
ფოკუსირდეთ რომელიმე ინტერესის
სფეროზე, ან აიღოთ ერთი რამ თითოეული
ინტერესის სფეროდან. ეცადეთ, რომ
საკუთარი თავი არ გადაიტვირთოთ.





2. კვირის დაგეგმვა

სანამ თქვენი კვირა დაიწყება, დაგეგმეთ რა აქტივობების გაკეთება გსურთ მომდევნო კვირაში. გამოიყენეთ კალენდარი, რომელიც დაგეხმარებათ ხელმძღვანელობაში.

3. თვის გეგმა

ეს კი გულისხმობს, რომ აიღოთ ერთი რამ და მთელი თვე იმუშაოთ ამაზე. შეიძლება იყოს ისეთი რამ, რაც შეებრძოლება თქვენი შინაგანი კრიტიკის ხმას.

რომლის შესრულება უფრო

გაგიმარტივდებათ?

დღიური, კვირეული, თუ თვიური?





დღის პრიორიტეტი

თარიღი:

პრიორიტეტული დავალებები:

სხვა დავალებები:

საკუთარ თავს შეხსენება:





@IZA.KOBIASHVILI

კვირის დაგეგმვა

თარიღი:

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა



@IZA.KOBIASHVILI



თვიური გეგმა

თარიღი	კვირა 1	კვირა 2	კვირა 3	კვირა 4
სამშაბათი				
ორშაბათი				
სამშაბათი				
ოთხშაბათი				
ხუთშაბათი				
პარასკევი				
შაბათი				
კვირა				





მოდის შევსება

ეს პატარა სამუშაო წიგნაკი შეიცავს ერთდროულად ბევრ ინფორმაციას. გირჩევთ, რომ წაიკითხოთ რამდენიმეჯერ, სანამ რაიმეს დაგეგმავთ. გააკეთეთ რაც სწორად მიგაჩნიათ. გააკეთეთ ექსპერიმენტები, დაგეგმეთ, მიეცით საკუთარ თავს უფლება, რომ იზრუნოთ თქვენს ჯანმრთელობაზე. ამ ყველაფერს დიდი დრო და ენერჯია სჭირდება. გთავაზობთ რამდენიმე შემაჯამებელ კითხვას, რაც შეგიძლიათ გამოიყენოთ ყოველდღიურად, კვირეულად, თუ თვიურად.

1. გუნება-განწყობის შემოწმება.

დღის მანძილზე ჰკითხეთ საკუთარ თავს:

- როგორ ვგრძნობ თავს ამ წუთას?
- სად ვგრძნობ ამას?
- როგორ შევაფასებ ჩემს განწყობას 10 ბალიან სკალაზე?
- სადაც 10 ნიშნავს ძალიან კარგს, 5 ნეიტრალურს, 1 ძალიან ცუდს.
- როგორ შემიძლია ამ მომენტში გუნება-განწყობის გაუმჯობესება?





2. გამოიყენეთ გუნება-განწყობა

როგორც მონაცემები

- რას მეუბნება ჩემი ამჟამინდელი განწყობა?
- რა მონაცემები უნდა შევკრიბო რომ მივხვდე ახლა როგორ ვგრძნობ თავს?
- ეს დამეხმარება რომ ვიპოვო საჭიროება რომელიც ჯერ არ მიგრძვნია?
- ეს ხომ არ გამიჩენს შიშს ან წუხილს?

3. შეაქეთ საკუთარი თავი, მიეცით ჯილდო.

თქვენ ბევრს მუშაობთ. თქვენ ამ წიგნაკს არ წაიკითხავდით, რომ არ ზრუნავდეთ და გაღელვებდეთ საკუთარი თავი. ეცადეთ საკუთარ თავს ხანდახან მისცეთ ჯილდო.

- რა შეიძლება იყოს ეს თქვენთვის?





ვიმედოვნებ ეს წიგნაკი **დაგეხმარებათ.**
დადებითად იმოქმედებს თქვენს
ჯანმრთელობაზე. გამონახავთ **დროს**, რომ
კონცენტრირდეთ **საკუთარ თავსა და**
ჯანმრთელობაზე. იმუშაოთ საკუთარ თავზე.
გამოიყენეთ საჭიროებისამებრ.
გახსოვდეთ, ეს სამუშაო წიგნაკი **ვერ**
ჩაანაცვლებს თერაპიას, ან **მედიკამენტურ**
მკურნალობას. ის შექმნილია
ფსიქოსაგანმანათლებლო მიზნებისთვის.
თუ ფიქრობთ, რომ გჭირდებათ **დახმარება**,
მიმართეთ სპეციალისტს.

