

გამომყევით ინსტაგრამზე
საინტერესო და სასარგებლო
ინფორმაციისთვის

13 გზა შფოთვის შესამცირებლად

რომელიც დაგეხმარებათ
მართოთ შფოთვა და თავი
უკეთ იგრძოთ



@IZA.KOBIASHVILI



@IZAKOBIASHVILI

გამარჯობა



მე ვარ იზა. ფსიქოლოგი,
ფსიქოთერაპევტი. ვმუშაობ cbt
(კოგნიტურ - ბიჰევიორული)
თერაპიით.

ამ ბლოგის შექმნის მიზანია
ფსიქოგანათლების გავრცელება
ქართველ საზოგადოებაში.
თქვენთვის ქართულ ენაზე
მასალების მოწოდება ფსიქიკური
ჯანმრთელობისა და კარგად
ყოფნის შესახებ.

მინდა ამ გვერდით ხმა
მივანვდინო ფართო აუდიტორიას.
ამ სფეროში ცნობიერება
ავამაღლო ჩვენს საზოგადოებაში.
გაგიზიაროთ მამოტივირებელი
ფრაზები ყოველდღიურად.

შფოთვა ფართოდაა
გავრცელებული ჩვენს
საზოგადოებაში

**ამიტომ დავიწყეთ
შფოთვის შემცირების
13 გზით**



@IZA.KOBIASHVILI



იკვებეთ ჯანსაღად

1. იკვებეთ სწორად და ჯანსაღად.
არ გამოტოვოთ არცერთი კვების დრო.
წაიხემსეთ შუალედებში.
კვების მოწესრიგება მნიშვნელოვანია
ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის.

მოიწესრიგეთ ძილი

2. საკმარისად იძინეთ.
როდესაც გაქვთ სტრესი და შფოთვა,
სხეულს სჭირდება დამატებითი ძილი
და დასვენება ენერგიის
აღდგენისთვის.





**შებლუდეთ
ალკოჰოლი
და კოფეინი**

3. შებლუდეთ ალკოჰოლისა და კოფეინის მიღება, ვინაიდან ისინი აძლიერებენ შფოთვის და ხანდახან არიან პანიკური შეტევის მაპროვოცირებელი ფაქტორები.

**იყავით აქტიური,
ივარჯიშეთ.**

4. ყოველდღიური აქტივობა დაგეხმარებათ თავი უკეთ იგრძნოთ და შეინარჩუნოთ თქვენი ფსიქიკის სიჯანსაღე.





ისუნთქეთ სწორად

5. გააკეთეთ სუნთქვითი ვარჯიშები. ღრმად ჩაისუნთქეთ ისე, რომ მუცელი გამოგებეროთ, შეიკავეთ 5 წამი და ამოისუნთქეთ, დააკვირდით როგორ იფუშება ამ დროს თქვენი მუცელი. ეს ვარჯიშები გასწავლით სუნთქვაზე დაკვირვებას და შეამცირებს შფოთვას.

გადართეთ ყურადღება

6. ეცადეთ შფოთვისა და ფიქრისგან გადართოთ ყურადღება სხვა აქტივობებზე, რაც თქვენთვის სასიამოვნოა. მოუსმინეთ მუსიკას, უყურეთ საინტერესო ვიდეოს, გაისეირნეთ. გააკეთეთ სადილი, დაკავდით მედიტაციით და ა.შ





გააკეთეთ რაც შეგიძლიათ

7. იმის მაგივრად, რომ მიზნად დაისახოთ ყველაფრის მაქსიმალურად გაკეთება, რაც შეუძლებელია, იამაყეთ იმით, რასაც აკეთებთ. არ გაკიცხოთ საკუთარი თავი, თუ რაიმე არ გამოგივათ.

დაგეგმეთ სწორად

8. საქმის სწორად დაგეგმვა და ნაწილებად დაყოფა დაგეხმარებათ იმაში, რომ ყველაფერი დროულად გააკეთოთ და იყოთ კმაყოფილები, შესაბამისად, შფოთვა მცირდება, როდესაც ბევრი რამ არ გაქვთ ცოტა დროში მოსასწრები.





იყავით მიმღები

9. მიიღეთ ის ფაქტი, რომ ვერ შეძლებთ ყველაფრის კონტროლს და ეს არც არის საჭირო, დაუსვით საკუთარ თავს კითხვა: „ნეტავ ეს მართლა ასეთი რთულია, თუ მე მეჩვენება?“...

შეხედეთ იუმორით

10. იუმორი უიმედობის ძლიერი ანტიდოტია. თუნდაც ღიმილი ან შინაგანი სიცილი შეიძლება დაგეხმაროთ შფოთვისა და იმედგაცრუებისგან გათავისუფლებაში/შემსუბუქებაში.

იყავით დაკავებული

11. ეცადეთ დაკავდე რამით. ისწავლეთ, იმუშავეთ, ხალხთან იურთიერთეთ. რაც შეგიძლიათ და კარგად გამოგდით, ის აკეთეთ. რაც მეტად დაკავებული იქნებით საქმით, ნაკლები დრო გექნება ფიქრისთვის.





**დააკვირდით,
გამოიძიეთ.**

12. დააკვირდით საკუთარ თავს, შფოთვის წინმსწრებ მოვლენებს. გაიგეთ რა იწვევს მას. ეს შეიძლება იყოს სამსახური, სკოლა, უნივერსიტეტი, ოჯახი, კონკრეტული ადამიანი, ან რაიმე სხვა. გააკეთეთ ჩანაწერი, როდესაც შფოთვის გაძლიერებას იგრძნობთ.

**გაუზიარეთ
ემოცია და მიიღეთ
მხარდაჭერა**

13. ვინმეს დაელაპარაკეთ. უთხარით მეგობარს, ოჯახის წევრს თავს როგორ გრძნობთ. გაუზიარეთ ემოციები და მიეცით დახმარების უფლება. მიმართეთ პროფესიონალს, თუ ხვდებით, რომ დახმარება გჭირდებათ. არ იფიქროთ, რომ აუცილებლად დამოუკიდებლად უნდა დაძლიოთ ეს მდგომარეობა, თორემ „სუსტი“ გამოჩნდებით, თუნდაც საკუთარ თავთან. ხანდახან ყველას გვჭირდება სხვისი დახმარება.

