

Мистецтво простих речей

ІРИНА МАКСИМЕНКО

27 КВІТНЯ 2023

Останнім часом результати опитувань щодо психологічного стану українців — як в Україні, так і за кордоном — особливо не тішать, небезпідставно натякаючи: нам час підтримати себе. Ознаки вигорання, а навіть депресивні «дзвоники» лунають і тут, і там. Більше втоми, але менше сну. Більше тривоги, але менше уявлення про майбутнє. Більше страху, але вкрай мало стабільності й відпочинку. Життя часом нагадує контури, які хочеться розфарбувати, однак де брати олівці та фарби? Це мистецтво простих речей — створити з буденних справ ресурс для покращення власного стану.



Вінсент ван Гог, «Іриси», 1889 рік

Іноді стан немотивованого смутку, втоми і тривоги триває понад два тижні. Тоді час поговорити як мінімум із сімейним лікарем. Однак часом ми зауважуємо: не все так погано, але... Щось явно не так. Хочеться змін, відпочинку — чогось іншого, ніж зараз. І водночас усе дратує. Так сигналізує про себе стан вигорання.

Емоційне виснаження, що провокує нові й нові конфлікти, негаразди на роботі та вдома, неймовірна нудьга — так, усе це про вигорання. Коли воно вже розгортається вповні, час порадитися з фахівцями з психічного здоров'я. Однак якщо сигнали ще тільки починають пробиватися або ви хочете подіяти на випередження, можна звернутися до палітри кольорів. Саме вони асоціативно допомагають запам'ятати, звідки ми можемо брати ресурс і формувати свою стійкість — на противагу тривогам воєнного часу.

Зелений: ближче до природи

Це молоденька травичка, а також усе, що стосується землі та життя. Зелений — теплий колір весняної свіжості та сили. Природа — великий ресурс, який не лише потребує нашого піклування, а й сам може дати наснагу.

Як задіяти «зелений» ресурс? Через прогулянки в лісі та в полі (якщо і коли це безпечно, звісно). Можна ходити босоніж по траві. Відвідати будь-яку зелену зону і дати очам відпочити. Дозволити собі певний графік: 10 000 кроків на день, а раз на тиждень — велика зелена вилазка бодай на годину-дві.

Букет квітів без причини, улюблений природний аромат у парфумах, склянка свіжої води. Усе це — маленькі знаки турботи й уваги до себе, які спонукають у якийсь момент більш свіжим поглядом зосередитися на красі світу, сотвореного Богом саме для нас.

Червоний — тепло й енергія

Червоний колір привертає увагу та провокує динаміку дій. А водночас символізує тепло — і душевне, і фізичне. Як формувати тепло в собі й навколо себе? Наприклад, допоможуть м'який плед, чай і улюблена книжка — нехай справи цього вечора чи дня зачекають. Безпечні обійми близької та важливої людини зігріють серце, не лише тіло. Тепла ванна або душ, улюблені аромати й легкий масаж також стануть у пригоді.

Не варто забувати і про те, що людина потребує теплої та свіжої їжі. Хоч би теплого напою, коли інших варіантів немає. І максимально м'якого (як дозволяє ситуація) зручного одягу, принаймні для сну.

Енергію приносять прогулянки, біг, активне дозвілля на кшталт мотузкового парку. І, до речі, сон. Без нього (7–8 годин, так-так) мозок просто не в стані якісно відповідати на виклики нового дня, бо стреси попередньої доби теж не завадило б опрацювати. Виявляється, вислів «на свіжу голову» має під собою серйозний науковий ґрунт, бо сон — це чи не найважливіший спосіб відновлення (а не «втрата часу»). До того ж, якісний сон є ледь не кращою профілактикою багатьох хвороб та запорукою концентрації уваги й успішного виконання будь-яких завдань.

Синій — вода, повітря, простір

Усе, що наповнює простір свободою та обдаровує життєвою силою, пов'язано також із кольором неба й води — синім. «Надихатися» свіжим повітрям, збагатити звичайний маршрут прогулянкою біля водойми — це в наших силах. Басейн, ванна, душ, річка, озеро, ставок чекають, як і прогулянка по калюжах після дощу (не забудьте про яскраві гумові чоботи).

І ще нюанс: напевно, кожне з нас має свою улюблену водну практику, а також час і місце, коли «навіть дихається глибше». Це важливо. Пригадати, що й коли нас насичувало наснагою «в синій гамі», що й коли захоплювало та подобалося. Плавання, велосипед, лежання в полі «зірочкою», погляд у небо, повітря в горах (де, здається, перебуваємо «ближче до неба і Бога») — все добре, що дає оновлення сил.

Жовтий — радість, світло, вдячність

Будь-які здогадки про радість — це золотий колір сонячного весняного дня. Тож передусім не варто марнувати доброї погоди, яка запрошує на прогулянку. Сонце дарує настрій, тут немає нічого дивного.

Водночас не варто забувати про такий ідеальний ресурс, як почуття гумору. Мінімально коштує, однак максимально діє. Добрий (не глузливий) сміх не шкодить ніколи. Гумор — навіть чорний — може рятувати в ситуаціях, коли все інше провадить хіба до розпачу.

Ще можна перед сном занотувати собі три найкращі події дня, найбільш вдалі жарти чи просто зазначити щось, що принесло радість і вдячність. Почуття вдячності є одним із найбільш цілющих для людини, яка шукає відновлення зсередини та ззовні.

Це й усе — оці прості (надто прості) речі? Авжеж. Бо турбота про себе є одним із вимірів покликання людини, а не чимось із позначкою «люкс». Саме прості речі зберігають сили й охороняють нашу гідність Божого творіння. Подбавши про себе, ми отримуємо наснагу й мотивацію подбати також про інших. Тут моїм улюбленим символом є повна чашка. Така, з якої можна налити комусь свіжої води — і ще залишиться. Бо з пустої чашки щось налити, на жаль, неможливо.

Звісно, звернення до ресурсу потребує часу й організаційних зусиль — але незрівнянно менше, ніж потрібно, щоб долати вже наявні суттєві труднощі здоров'я в будь-якому його

вимірі (фізичному, психічному, духовному). «Зупини хворобу, перш ніж вона зупинить тебе». Автор вислову невідомий, однак, здається, він мав рацію. Доки ми не опинились у вимірі вічності, працювати над своїм станом можливо й важливо навіть тоді, коли вже відчувається, що «трохи спізнилися». Пізно не буває, якщо не байдуже.

ІРИНА МАКСИМЕНКО

27 КВІТНЯ 2023

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in
/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php on line **284**