

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

***Факультет №6
Кафедра соціології та психології***

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ
з навчальної дисципліни **Психологія здоров'я**
вибіркових компонент освітньої програми першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

**Тема №6. «Психологічні механізми, інструменти та ресурси
здоров'я».**

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент, Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

План лекції (6 год).

1. Механізми психологічного захисту.
2. Копінг-поведінка.
3. Усвідомленість
4. Психічна саморегуляція

.Рекомендована література:

Основна

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. К. : Центр учб. літ., 2008. 214 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] . Чернівці : Рута, 2021. 201 с.
5. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Медкнига, 2019. 111 с.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с

Допоміжна:

7. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості. Видавничий дім «Слово». 2017. 152 с.
10. Тимофієва М.Ф., Лвіжога О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб.; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. Чернівці : Книги - ХХІ, 2019. 295 с.

Текст лекції

Питання 1. Механізми психологічного захисту.

Основними психологічними механізмами здоров'я людини є усвідомленість, психологічний захист, копінг-поведінка, саморегуляція, самоконтроль та інші.

Поняття *психологічного захисту* зобов'язане своїм походженням психоаналітичної теорії і її засновнику - З.Фрейду. З. Фрейд відносив психологічний захист до вторинних психічних процесів, протиставляючи їх певною мірою первинним (уява, сновидіння, мрії). Первісна розробка цієї теми пов'язана з вивченням генезу невротичних симптомів і лібідо. Механізми

психологічного захисту виступали як засобу вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим. Згодом, виходячи з розробленої теорії особистості (Воно, Его, Супер-Его), механізми психологічного захисту розглядалися як функції Его, що відповідають за інтеграцію та адаптацію при загрозі цілісності особистості.

Психологічний захист – специфічна система стабілізації особистості, спрямована на відгородження свідомості від неприємних, травмуючих переживань. Це, насамперед, найбільш примітивні механізми, що забезпечують психологічну адаптацію.

За З.Фрейдом захисні механізми:

- є вродженими;
- вони запускаються в екстремальній ситуації;
- виконують функцію "зняття внутрішнього конфлікту / напруги".

У концепції Анни Фрейд (40-х років ХХ ст.) .:

- а) механізми захисту розглядаються як продукти розвитку та навчання;
- б) набір захисних механізмів є індивідуальним і характеризує рівень адаптованості особистості.

Властивості захисних механізмів:

- вони діють у підсвідомості, індивід не усвідомлює, що з ним відбувається,
- спрацьовують миттєво;
- вони заперечують, спотворюють або фальсифікують дійсність,
- вони діють в ситуації конфлікту, фрустрації, психотравми, стресу і спрямовані на зниження психоемоційної напруги.

Мета психологічного захисту - зниження емоційної напруженості і запобігання дезорганізації поведінки, свідомості та психіки в цілому, збереження психічного здоров'я.

Єдиної класифікації механізмів психологічного захисту не існує, хоча є безліч спроб їх угруповання по різних підставах.

За рівнем зрілості:

а) протективні - більш примітивні, не допускають надходження конфліктної і травмуючої особистістю інформації у свідомість. Це: витіснення, заперечення, регресія, реактивне утворення і т.п .;

б) дефінзивні - допускають травматичну інформацію в свідомість, але інтерпретують її як би "безболісним" для себе чином. Це: раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, проекція, зміщення.

За спрямованістю, метою;

Перша група.

Мета: Відмова від опрацювання травмуючої інформації.

До цієї групи належать:

- заперечення;
- витіснення;
- придушення.

Друга група.

Мета: Викривлення або перетворення травмуючої інформації на рівні висновків, які декларуються особистістю, почуттів, які переживаються, та поведінки, що демонструється.

До цієї групи належать:

- раціоналізація;
- інтелектуалізація;
- проекція;
- відчуження;
- заміщення;
- реактивні утворення;
- компенсація.

Третя група.

Мета: розрядка тим чи іншим способом негативної емоційної напруги.

До цієї групи належать:

- реалізація у дії;
- соматизація тривоги;
- сублімація;
- заміщення.

Четверта група.

Мета: маніпулювання травматичною ситуацією.

До цієї групи відносять:

- регресію;
- фантазування;
- ізоляцію;
- відхід від реальних проблем у хворобу.

Питання 2. Копінг-поведінка.

Поняття «копінг» coping - згідно з Оксфордським англійської словником «успішно впоратися, долати».

Копінг-поведінка - діяльність особистості щодо підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами особистості, які задовольняють ці вимоги.

Копінг-поведінка – синонім «опановуюча поведінка»

Опановуюча поведінка (по Т. Л. Крюкової) - цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією, внутрішнім дискомфортом способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, - через усвідомлені стратегії дій.

Головне завдання копінгу - забезпечення і підтримання благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Кохен і Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних завдань копінгу:

1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення (одужання);

2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій;

3) підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;

4) підтримання емоційної рівноваги;

5) підтримання, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Опановуюча поведінка оцінюється як успішна, якщо вона:

- усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруги;
- дає особистості можливість відновити достресовую активність;
- оберігає індивіда від психічного виснаження, тобто запобігає дистрес.

Копінг-поведінка включає в себе копінг-стратегії та копінг-ресурси.

Існує широкий діапазон *стратегій подолання стресу*. Більшість класифікацій побудовано навколо двох запропонованих Лазарусом і Фолкманом модусів психологічного опанування, спрямованого на:

1) вирішення проблеми;

2) зміна власного стану і установок щодо ситуації.

А звідси запропоновані Фолкманом і Лазарусом моделі подолання:

➤ ***проблемно-орієнтовані і***

➤ ***особистісно-орієнтовані способи подолання.***

Копінг включає в себе когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Відповідно розрізняють

- когнітивні копінг-стратегії,
- емоційні і
- поведінкові.

Залежно від ефективності виконання завдань, копінг-стратегії можуть бути:

- продуктивними - допомагають швидко і успішно упоратися із стресом,
- відносно-продуктивними - допомагають в деяких ситуаціях, наприклад не дуже значимих або при невеликому стресі,
- непродуктивними - не усувають стресовий стан, навпаки, сприяють його посиленню.

Копінг діє не тільки у ситуаціях небезпеки, а і у ситуаціях успіху (побудова кар'єри тощо).

Копінг-стратегії, на відміну від психологічного захисту:

- формуються у свідомості, ми їх усвідомлюємо⁴
- діють на відновлення відносин (зі світом, середовищем, іншими людьми), а не просто на зниження психоемоційної напруги;
- розгортаються поступово (а не миттєво), крок за кроком.

Копінг-ресурси - це відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприятимуть розвитку способів опанування ним.

Виділяють наступні види копінг-ресурсів:

- фізичні (здоров'я, витривалість і т.д.),
- соціальні (індивідуальна соціальна мережа, система соціальної підтримки, і інші види соціально-підтримуючої системи - сім'я, друзі, професійні колективи).

- психологічні.

До **психологічних копінг-ресурсів** особистості відносять:

- розвиненість когнітивної сфери, що дозволяє оцінювати вплив соціального середовища, що оточує людину;
- уявлення людини про себе (Я-концепція);
- вміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за неї (інтернальність локус контролю);
- вміння спілкуватися з оточуючими, певна соціальна когось петентность, прагнення бути разом з людьми (афіліація);
- вміння співпереживати оточуючим, проживати разом з ними будь-який відрізок їхнього життя, накопичуючи при цьому свій власний досвід (емпатія);
- позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, самотності, вірі, духовність людини, віра в бога і т.д .;
- ціннісна мотиваційна структура особистості,
- стресостійкість, життестійкість, життєздатність,
 - резильєнтність.

Питання 3. Усвідомленість . Майнфулнес.

Mindfulness - це англійське слово, яке найчастіше перекладають як «повнота усвідомлення», **«усвідомленість»** або «уважність». Але для більш повного розуміння його значення потрібно врахувати, що слово mindfulness є перекладом терміна «sati» з мови буддійського канону - Пали. «Sati» - складне комплексне поняття в контексті буддійського вчення, навколо сенсу якого розгортаються дискусії. Один з варіантів значення «sati» - це «пам'ять». Йдеться про здатність усвідомлювати всі свої дії, почуття і думки в процесі уважного самоспостереження.

Вперше термін «sati» ввів великий британський сходознавець, санскритолог, будолог Томас Вільям Ріс-Девідс на початку XX століття. Цікаво, що вчений не відразу зупинився на такому перекладі. У виданні буддійських сутр у 1881 році він перекладав «sati» як «розумова діяльність» («mental activity»). Тільки в його роботі 1910 роки з'явився термін «mindfulness».

Пізніше біолог, професор медицини Масачусетського університету Джон Кабат-Зінн – «батько» сучасних практик майндфулнесу - популяризував його як світський термін, щоб зробити його більш доступним і таким, що піддається науковому дослідженню.

Сам Кабат-Зінн пояснює термін відповідно до того, як він зображений у китайській каліграфії. На зображенні є кандзі, що означає майндфулнес. Він складається з комбінації двох ідеограм. Та, що розташована вище і має форму даху будинку або вершини гори - означає «зараз». Нижня ідеограма означає «серце» і / або «розум».

Розшифрувати цей ієрогліф можна наступним чином: присутність серця і розуму у теперішній миті. Серце і розум, що діють разом зараз.

Джон Кабат-Зінн взяв за основу своєї методики будистську медитацію (і це викликало скептицизм з боку його колег). Однак він повністю прибрав з неї релігійний контекст і впровадив у медичну практику. У чому подібність між mindfulness і медитацією? І те, і інше вчить повному перенесенню уваги на даний момент без будь-якої оцінки себе або навколишньої дійсності. І те, і інше можна назвати тренуванням розуму і тренуванням уваги.

Джон Кабат-Зінн відкрив у 1979 році власну клініку, де працював з пацієнтами за програмою MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) - 8-тижневого курсу зниження стресу на основі практик усвідомленості. Зараз MBSR вважається золотим стандартом, використовується в когнітивно-поведінковій психотерапії, а її ефективність підтверджена науковими дослідженнями.

Так, у 2011 році нейрофізіолог з Масачусетської загальної Лікарні та Гарвардської Школи Медицини провів експеримент, який довів, що MBSR змінює структуру головного мозку. Група піддослідних, які протягом 8 тижнів проходили класичний курс MBSR (2,5 години практик усвідомленості в групі раз на тиждень і 45-60 хвилин на тиждень вдома), показала дивовижні результати в ході МРТ. У них збільшилася кортикальна товщина гіпокампу, який відповідає за навчання і пам'ять, і областей мозку, які відіграють важливу роль в управлінні емоціями і процесами самоідентифікації. Також у випробовуваних зменшився обсяг клітин у міндалевидному відділі, що відповідає за тривожність і страх. Причина змін: наш мозок є нейропластичним - він здатний змінюватися під впливом зовнішнього досвіду.

Самі учасники експерименту також підтвердили, що рівень їх стресу після курсу зменшився. Це означає, що суб'єктивне сприйняття того, що відбувається в житті після тренувань усвідомленості теж змінюється на краще.

Безліч досліджень знайшли позитивний зв'язок між усвідомленістю і якістю відносин. В одному дослідженні 2016 року дослідники оцінили усвідомленість у 88 подружніх пар. Потім вони виміряли рівень кортизолу в кожній парі до і після конфлікту в їх відносинах. Не дивно, що рівень кортизолу підскочив під час конфлікту, що свідчить про високий стрес. Але рівень цього гормону у найбільш усвідомлених чоловіків і жінок швидше повернувся в норму після закінчення конфлікту. Ймовірно, цим парам вдалося зберегти холонокровність завдяки високому рівню усвідомленості.

Цей результат повторюється у багатьох дослідженнях усвідомленості у романтичних стосунках і на будь-якій їх стадії. Доведено, що усвідомленість полегшує розставання пар і розлучення.

У сучасному західному значенні *mindfulness* - це **стан повної присутності у теперішньому моменті життя**. До цього стану нас приводить навмисне спрямування уваги на те, що відбувається з нами тут і зараз, навколо нас і всередині нас, включаючи почуття, думки, емоції і тілесні відчуття. Незалежно від того, приємні або неприємні виникають переживання,

ми направляємо на них увагу особливим чином: без осуду, з цікавістю, добротою і прийняттям.

У процесі практики mindfulness приходить розуміння, що думки, образи і емоції швидкоплинні і безперервно змінюють один одного. Пильне спостереження за власними думками дозволяє побачити їх з боку, усвідомити, що звичним для розуму станом є безладне перескакування від однієї думки до іншої. Розум часто застряє в минулому, нескінченно переживає вже минулі події, представляє, як все могло б піти інакше. Крім того, розум любить розмірковувати про майбутнє, про те, що ми повинні зробити, прогнозує, як розвиватимуться події. Безліч історій, згенерованих розумом, в реальності не відбувалися і ніколи не відбудуться. Поки розум перебуває в нереальних станах минулого і майбутнього, людина втрачає з поля зору зараз, не може повністю бути присутньою в ньому і в повній мірі оцінити всю красу прожитого миті.

Життя у неусвідомленому стані – це життя на автопілоті.

Щоб усвідомити негативний вплив автопілоту, можна задати собі наступні питання:

- Чи складно вам зосередитися на тому, що відбувається в даний момент?
- Чи є у вас звичка ходити швидко, щоб дістатися у потрібне місце, не помічаючи нічого на шляху?
- Чи здається вам, що ви живете, не звертаючи уваги на те, що ви робите?
- Чи властиво вам виконувати свої завдання поспіхом, не приділяючи їм особливої уваги?
- Чи буває, що ви настільки зациклюєтесь на якоїсь меті, що не віддаєте собі звіту в тому, що робите для її досягнення?
- Чи доводилося Вам помічати, що Ви занадто захоплені майбутнім або минулим? Іншими словами, помічаєте Ви, що загрузли в рутині, яка змушує вас прокручувати життя в голові, а не проживати його?

Якщо на більшість питань Ви відповіли «так», значить автопілот працює проти вас. І це призводить до ряду проблем. І майнфулнесс саме для Вас.

Які це проблеми?

• По-перше, в режимі автопілоту неможливо сконцентруватися на поточному моменті. Австрійський психіатр, психолог і невролог, творець логотерапії Віктор Франк писав, що людина, яка їде в трамваї і читає, при цьому не помічаючи пишноти заходу, в якійсь мірі є безвідповідальною по відношенню до свого життя.

• По-друге, режим автопілоту витягує нас в критику і деструктивну оцінку. Наш мозок влаштований так, що ми або в минулому, або в майбутньому, або щось нескінченно оцінюємо. Тому часто в режимі автопілоту включається голос нашого внутрішнього критика і ми відчуваємо нав'язливі негативні думки – румінації.

• По-третє, в режимі автопілоту емоції у нас є автоматичними. І вони не завжди позитивні. Швидко і жорстко відреагував, сказав щось зопалу - такі моменти виникають у кожного, і ми про них потім шкодуємо. А все тому що в режимі автопілоту у нас немає зазору між стимулом і реакцією. Ми не можемо

розпізнавати наші думки і почуття в момент їх виникнення, аналізувати їх і в підсумку переходимо в автоматичну реакцію. «Між стимулом і реакцією є зазор. У цьому зазорі - наша свобода, наша здатність відповісти на обставини. В нашій відповіді - наша доля, наше щастя», - писав Стівен Кові, автор книги «Сім навичок високоефективних людей» (однієї з найвпливовіших бізнес-книг за версією Time). Якщо нехтувати цим зазором, життя може «не відбутися».

- По-четверте, в режимі автопілоту працюють розумові шаблони. Вони заважають нам подивитися на ситуацію з іншого боку і побачити нові можливості.

- По-п'яте, у режимі автопілоту ми не можемо повноцінно проаналізувати свої відчуття. Уявіть, що у вас поганий настрій. Ви розумієте, що він поганий, але не розумієте, що саме забарвлює реальність у похмурі кольори. Ви неначе наділи окуляри і інтерпретуєте реальність через них. Через автопілот не можете зупинитися, подумати і зняти ці окуляри. У режимі неусвідомленості ми не можемо відстежувати стресові реакції в тілі. Хоча кожна емоція тілесна, а кожна стресова реакція відбивається на тілі. У режимі автопілоту ми в принципі гірше справляємося зі стресовими ситуаціями. Нам важче приймати рішення і прислухатися до себе.

По суті *mindfulness* - це науково обґрунтований підхід до медитації і ефективна практика тренування уваги, навичок усвідомленості, управління стресом. Досить часто *mindfulness* називають фітнесом для розуму. Так, британські парламентарії проходять восьмижневий курс по усвідомленості (у Великобританії навіть відбувся перший саміт, що об'єднав політиків, які використовують у своїй роботі майндфулнес-підхід). У США навички усвідомленості тренують поліцейські, морські піхотинці співробітники ФБР і ЦРУ. У Google, Apple, Intel, Facebook, Nike, Keurig Green Mountain і багатьох інших корпораціях практикують медитацію, не відходячи від робочого місця. *Mindfulness* входить в систему освіти Гарвардського, Кембриджського та Оксфордського університетів.

Ми живемо у дуже динамічному, мінливому світі, де технології захопили всю нашу увагу. Працюємо у режимі мультизадачності і не ставимо життя на паузу. Ми без зупинки робимо кілька справ одночасно, не залишаючи собі можливості просто з насолодою жити, дихати, спілкуватися. Таке життя породжує в нас почуття глибокого внутрішнього дискомфорту. Ми шукаємо способи позбутися від нього. Практика *mindfulness* допомагає нам почути себе, свої справжні бажання, показує спосіб жити в злагоді з собою і світом.

Практики mindfulness.

Mindfulness - проста, але дуже потужна і трансформуюча життя практика тренування уваги. Важливо зрозуміти, що її сила в тренуванні і застосуванні. Кожна подія життя, в тому числі і ментальна, відкриває для людини нові можливості для практики. Постійно тренуючись, ми поступово перетворюємо наші дії у звичку. Розгорнувши в собі звичку повністю бути присутнім в тому, що відбувається, ми зробимо *mindfulness* стилем свого життя.

Якщо ми навчимося повністю занурюватися в теперішній момент «тут і зараз», то зможемо більш ефективно справлятися з важкими і неприємними моментами і отримувати ще більше задоволення від хороших.

Дослідження показують, що практикуючи майндфулнесс хоча б кілька тижнів, ми можемо отримати відчутні позитивні результати для здоров'я тіла, духу і для соціального життя. Майндфулнесс:

- покращує стан здоров'я, особливо імунітет;
- укріплює психіку;
- покращує відносини;
- покращує психічні процеси (пам'ять, увагу, мислення...);
- допомагає батькам у вихованні дітей;
- допомагає школярам у навчанні;
- зменшує наслідки ПТСР;
- допомагає керувати вагою («усвідомлене харчування») та інші позитивні наслідки.

Техніки Майндфулнесс.

Вправа 1 Дихання.

а) Візьміть маленьку паузу і зробіть 10 глибоких вдихів. Зосередьтеся на відчуттях повітря на кінчику носа: прохолода на вдиху, потім нейтральні відчуття між вдихом і видихом і, нарешті, тепло на видиху. Сила цієї вправи пропорційна кількості уваги, яку ви приділите своєму подиху. 10 уважних вдихів допоможуть налаштуватися на зосереджену роботу, коли Ви відволіклися.

б) Протягом трьох подихів усвідомлюйте, як повітря входить і виходить з тіла. Потім сповільніть видих, щоб викликати реакцію розслаблення. Подовження дихання відправляє мозку сигнал на активізацію парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення і відпочинок.

Вправа 2. Сенсорний досвід. Використовуйте навколишній простір та увесь свій сенсорний досвід, щоб відключитися від неспокою і стресу. Виділіть декілька хвилин в день, щоб переключитися з ділової активності на внутрішні відчуття. Слухайте звуки навколо, відчувайте положення тіла в просторі, зверніть увагу на температуру і запахи. Що я бачу? Що я чую? Які запахи мене оточують? Які смаки мені доступні? Що я відчуваю шкірою?

Перемикаючи увагу на відчуття всього на кілька хвилин, ви даєте своєму розуму маленький відпочинок від стресового мислення. Ця вправа може також оживити і урізноманітнити те, що стало рутинним, прісним і нагадує «день сурка (бабака)», наприклад, вашу дорогу на роботу / додому.

Вправа 3. Включайте усвідомленість під час роботи з сучасною технікою. Сидіть весь день за комп'ютером? Слідкуйте за позою і диханням. Коли ми неусвідомлено затримуємо дихання під час перевірки пошти, ми створюємо стрес для тіла. Нерегулярне дихання окисляє тіло, створюючи надлишок діоксиду вуглецю. Ця кислотність сприяє розвитку стресових захворювань. Слідкуйте за диханням і тілом під час роботи на комп'ютері, щоб організм отримував достатньо кисню.

Вправа 4. Спрощення графіку справ. Навчіться тайм-менеджменту, щоб спростити список справ і правильно розставляти пріоритети. Для цього можна скористатися відомим методом помідора. Метод «Помідора» - техніка управління часом, запропонована Франческо Чирилло в кінці 1980-х. Техніка передбачає розбиття задач на 25-хвилинні періоди, так звані «помідори», супроводжувані короткими перервами

Вправа 5. Усвідомлене харчування. Зробіть прийом їжі практикою усвідомленості майндфулнесс. Замість того, щоб обідати за комп'ютером або читаючи телефон, використовуйте цей час для практики Mindfulness. Звертайте увагу на те, як ви їсте, навмисно усвідомлюючи смак, як ніби дегустуєте блюдо в перший раз. Ретельно і усвідомлено переживайте їжу. Це дасть розуму можливість відпочити від інформаційного перевантаження протягом робочого дня.