**"Под лаской плюшевого пледа"**

Что такое забота о себе? Первое, что приходит в голову-это уютный плед, чашка кофе, сон и расслабление, то есть отдых. А это ведь не только отдых, но и усилие, направленное на себя.

 Признаки того, что человек не заботится о себе:

1. Внешний вид уставшего от жизни человека.
2. Он обижен на всех и на себя в том числе, всегда является жертвой обстоятельств.
3. Здоровье оставляет желать лучшего, но при этом к врачам не обращается: «все равно не помогут».
4. Загоняет себя на работе, причём повышения зарплаты и карьерного роста не наблюдается.
5. Все дни похожи друг на друга.
6. Для любимого дела нет времени, или вообще хобби отсутствует.
7. Из информационных источников предпочитает телевизор, где новости, сериалы, ток-шоу в приоритете, так как именно там кипит жизнь и что-то происходит.
8. Его никто не любит, а если любит, то сложно самому в это поверить.

Если Вы нашли хотя бы один из этих симптомов, то тогда есть повод дочитать статью до конца.

Думаю, жизнь и так приносит достаточно испытаний на душу каждого. Отлаженная система организма человека сама отбросит лишнее, если позволить прислушаться к себе. Но как наладить эту систему, если она дала сбой?

Итак, 7 шагов к заботе о себе.

1. Первым делом разрешить себе заботиться о себе без угрызений совести.
2. Выделить определенное время в сутках, которое будет посвящено заботе о себе в уединении. Пусть это будет 15 мин или час, но это время, когда Вас никто не беспокоит. Это утро, когда все ещё спят или поздний вечер, когда все уже спят. Это Ваше время.
3. Определить свои границы в отношениях с близкими, с коллегами. Прекратить отношения, которые Вас разрушают. Окружить себя людьми, которые Вас поддерживают.
4. Заботиться о здоровье: не пропускать болевые сигналы организма, не заниматься самолечением, обеспечить хотя бы минимальную физическую нагрузку и здоровое питание.
5. Найти любимое дело, хотя работа тоже может оказаться любимым делом, если «принимать» её в умеренных дозах.
6. Просить о помощи, когда самому трудно справиться. Это не значит быть беспомощным. Это значит доверять другому и позволять ему чувствовать себя нужным.
7. Прилагать усилия для того, чтобы что-то изменить. Пусть это будут маленькие шаги, но они приведут Вас к заветному ощущению гармонии внутри.

Именно Вы тот человек, который может позаботиться о Вас: связать теплый и уютный плед, укрыть им себя. Хотя, когда Вы начнёте заботиться о себе, рядом обязательно появится тот, кто укроет Вас в тихий домашний вечер.

 Психолог отделения помощи женщинам- Татьяна Евгеньевна Разманова.