

MOMCO



KETURI BŪDAI, POILSIO SUSIGRAŽINIMUI

Tegul dar ši vasara būna vasara, kai susigrąžinsite poilsį. Štai keturi paprasti būdai:

Nusistatykite žadintuvą miegui. Tai nereiškia, kad turite iš karto eiti miegoti, bet kai tik suskambės žadintuvas, išjunkite televizorių ir padėkite telefoną į šalį. Tyrimai rodo, kad žiūrėjimas į ekraną prieš miegą sumažina melatonino - hormono, kuris sukelia mieguistumą, - gamybą.

Kasdien skirkite dvi minutes ramybei. Vėliau - tris, paskui - keturias ir taip kasdien vis daugiau. Poilsis skirtas ne tik kūnui, bet ir sielai. Laikas su Dievu kiekvienai mamai ir kiekvienu metų laiku gali būti įvairus. Atraskite, kas jums geriausiai tinka, ir laikykitės šio būdo.

Skaitykite. Tyrimai parodė, kad skaitymas prieš miegą ne tik sulėtina širdies ritmą, bet ir atpalaiduoja raumenis. Jei skaitote popierinę knygą, o ne elektroninę skaityklę, -jums papildomi taškai! Žmonės, skaitantys spausdintas knygas, teigia, kad greičiau užmiega, jų miegas yra kokybiškesnis, o rytais jie jaučiasi žvalesni.

Kalbant apie skaitymą, susiraskite *Brene Brown* "**Netobulumo dovanos. Kaip nustoti gyventi svetimą ir pradėti gyventi savo gyvenimą**". Autorė yra žinoma gėdos, pažeidžiamumo ir bendrystės problemų specialistė, šioje knygoje ji pateikia dešimt kelrodžių, kaip gyventi iš visos širdies – būdą bendrauti su pasauliu jaučiant savivertę. <https://www.knygos.lt/lt/knygos/netobulumo-dovanos/>

Susitelkite į vienos užduoties atlikimą. Mamos yra geriausios *multidirbėjos*, tačiau daugybės darbų vykdytojos dažniau patiria daugiau streso nei jų draugės, susikoncentravusios į vieną užduotį. Mūsų smegenys nepritaikytos daryti daugiau nei vieną dalyką vienu metu.

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. liepos 26 d.

