Как пережить стресс при выходе на пенсию. Советы психолога.

Выход на пенсию – новая глава жизни, которую можно превратить в очень увлекательный, насыщенный и приятный период, полный интересных событий и открытий!

Семь идей, как именно это можно сделать.

1.Стройте планы на будущее

Выход на пенсию – это всегда некий рубеж и идеальное время, чтобы подвести итоги и построить планы на будущее. Возьмите листочек бумаги и вспомните все свои основные достижения. Это не обязательно должно касаться вашей работы, просто запишите:

Чем вы гордитесь.

Что вы любите делать больше всего.

Что у вас получается делать лучше всего.

Что вы всегда хотели попробовать сделать и так и не сделали.

Не торопитесь, дайте себе время, чтобы все вспомнить и записать. Такое упражнение поможет вам лучше себя узнать и понять, чем бы вам хотелось заняться в будущем.

2.Делитесь знаниями

Сначала мы копим знания и жизненный опыт, а потом делимся ими с остальными – это естественный процесс жизни. Причем учить можно не только своих детей и внуков. Подумайте, возможно, вам захочется стать репетитором и превратить хобби в хороший источник дохода или завести блог в интернете и делиться своими интересными наблюдениями и идеями.

3.Поменяйте имидж и начните баловать себя

Выход на пенсию – это просто условный рубеж, который никак не связан с нашей красотой и самочувствием. И чтобы лишний раз себе это доказать, устройте себе каникулы имени себя любимой:

Сходите в парикмахерскую и освежите или даже полностью поменяйте прическу и цвет волос.

Купите себе новую одежду. Только не такую, в которой вам будет удобнее всего гулять или ходить в магазин, потому что она теплая и немаркая, а такую, в которой  вы будете чувствовать себя неотразимыми.

Сходите в салон красоты и побалуйте себя приятными процедурами.

4.Продолжайте учиться

Наконец-то мы можем начать изучать то, на что из-за работы у нас не хватало свободного времени. Например, вы можете:

Выучить новый иностранный язык.

Начать рисовать.

Научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте.

Научиться готовить сложные блюда, требующие большого количества времени.

Выберите то, что вам больше по душе, не задумываясь над тем, будет ли в этом какая-то практическая польза. Главное, чтобы процесс обучения приносил вам удовольствие.

5.Пользуйтесь ежедневником

Первое время вы можете просто не понимать, что делать с таким количеством свободного времени. Поэтому, чтобы дни не проходили бесцельно и однообразно, а также чтобы ничего не забыть, начните вести ежедневник, записывая в него все свои планы, интересные занятия и мероприятия.

6.Заботьтесь о своем здоровье

В здоровом теле – здоровый дух. Хотите, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, уделяйте достаточное количество времени собственному здоровье:

Регулярно проходите медосмотр. Вам будет намного спокойнее знать, что все в порядке.

Занимайтесь спортом и чаще бывайте на свежем воздухе (врачи советуют гулять не менее 30 минут каждый день).

Уделяйте внимание зубам. Посещайте стоматолога раз в полгода и чистите зубы электрической зубной щеткой Oral-B, которая идеально удаляет бактериальный налет, оставляя зубы безупречно чистыми.

Старайтесь не волноваться понапрасну и высыпаться.

7.Общайтесь с друзьями

Семья – это хорошо. Но не забывайте и поддерживать связи с друзьями. Чаще приглашайте подруг в гости, ходите вместе на интересные выставки и концерты, посещайте вместе спортивные секции или даже отправляйтесь вместе путешествовать.

  Как видите, с выходом на пенсию жизнь только начинается! И только вам решать, какой именно она будет.

Материал подготовила

психолог отделения

срочного социального обслуживания Балоба Т.Е.