

Таблица. Список занятий, которые помогают сменить фокус внимания

Чем заняться	Чем поможет
Заняться тем, что вызывает состояние «потока»	В состоянии «потока» внимание концентрируется на решении задачи. При такой сосредоточенности в сознании не остается места для отвлекающих негативных мыслей или чувств. Теряется чувство времени, рефлексия прекращается, человек чувствует себя сильным и уверенным, его душа и тело растворяются в том, чем он занят. В «потоке» любая деятельность становится безусловной ценностью, а жизнь обретает смысл. Поэтому необходимо переключать внимание на те занятия, которые мотивируют больше всего и дают ощущение счастья. Абсолютно любое занятие может погрузить человека в «поток»: работа и учеба, спорт и хобби, общение
Поговорить с кем-нибудь	Человек впадает в депрессию, когда остается наедине со своими мыслями. Поэтому так важно поддерживать общение с окружающими. Чтобы отвлечься от негативных мыслей, можно позвонить родителям, пообщаться с друзьями лично или в сети, что-то обсудить с коллегой. Предмет разговора может быть самым разным: от погоды в прошлые выходные до планов на предстоящий отпуск. Если человек готов вас выслушать и вы доверяете ему, то можно поделиться своими личными переживаниями. Это очень важно, так как когда мы доверяем кому-то или понимаем, что кто-то доверяет нам, то в организме начинает вырабатываться гормон окситоцин, один из «гормонов счастья»
Заняться спортом	Физические упражнения помогают не только быть здоровыми и держать себя в форме, но и повышают настроение, обеспечивают прилив в организм другого «гормона счастья» — эндорфина. Чтобы уменьшить напряжение и беспокойство, отвлечься от негативных мыслей, подойдет любая физическая активность: йога, плавание, фитнес, бег. Если нет возможности посещать спортивный зал, делайте зарядку, гуляйте на свежем воздухе и т. п.
Помедитировать	Медитация — это главный способ достичь осознанности. Она помогает замедлить ход мыслей и сосредоточиться на происходящем — жить здесь и сейчас. Осознанность делает нас более спокойными, умиротворенными и сосредоточенными
Помочь другим людям	В психологии есть масса примеров того, как помощь другим оказывалась эффективной самопомощью. Когда начинаешь помогать другим, то понимаешь, насколько напрасны переживания по поводу личной проблемы. Варианты помощи зависят от индивидуальных возможностей. Например, можно в выходные посидеть с детьми друзей или стать волонтером благотворительной организации. Осознание того, что тебе удалось сделать кого-то счастливым, придает сил, разрушает все негативные установки
Отдохнуть насыщенно и разнообразно	Сменить фокус внимания помогут различные варианты насыщенного отдыха: романтический ужин в ресторане, поход в театр или кино, выезд на природу и т. п. Чтобы избежать привыкания, важно постоянно пробовать что-то новое. Рестораны с необычной кухней, квесты, выставки современного искусства — это далеко не полный перечень того, где можно с пользой провести время