



Revista de psiho

nr. 6 - ianuarie 2026

publicație periodică
trimestrială

ISSN 3051 - 3248

ISSN-L 3051 - 3248

Editorial

Pop Doris

Iarna are mereu două interpretări din partea mea, iar am de purtat straturi de haine ca să rezist în frig, pentru câteva luni și iar e sărbătoare și am ocazia să contribui la magia atmosferei de Crăciun, revelion și Moș Nicolae. Dar aceasta este o revista de psihologie, de ce contează ce tocmai am scris? Pentru că sunt două aspecte, unul pozitiv și unul negativ al aceleiași perioade. Unul îmi place, celălalt nu, dar le pot tolera pe ambele, deși este neplăcut, ceva, de cele mai multe ori putem tolera că există sau că nu e chiar cum am vrea noi. Avem impresia că nu putem tolera, dar de fapt, putem, și nici nu ne copleșește după ce avem curaj să privim în ochi provocarea sau dificultatea.

Așa în experiența umană, majoritatea situațiilor au și avantaje și dezavantaje, chiar neobservabile. Am putea spune că sunt și situații cu avantaje doar sau din celelalte, dar de exemplu, primim cadou ce ne-am dorit, pare ca e doar avantajos, dar dezavantaje pe care noi nu le considerăm ca fiind așa pentru că ne concentrăm sau contează mai mult că avem acel cadou, sunt că avem de

îngrijit sau menținut cadoul, dacă e o haină pe care o avem de spălat, sau avem de asamblat sau de măturat că era cu sclipici. Deci, încă un exemplu ilustrează că nu contează doar dificultatea, ci și cum ne raportăm la ea. Să aveți parte de un an nou cu realizări și eficiență.

Locații de city break pentru îmborsătare mentală

Pop Doris

Copenhaga, Danemarca

Cunoscut pentru spațiile verzi și infrastructura prietenoasă cu bicicliștii, Copenhaga încurajează un stil de viață activ. Orașul este plin de parcuri, faleze și o cultură vibrantă a cafenelelor. Accentul pe activități în aer liber și pe implicarea comunitară poate spori starea de bine și reduce stresul.

Amsterdam, Țările de Jos

Cu canale pitorești, muzee de artă și o atmosferă relaxată, Amsterdam este un loc excelent pentru destindere. Orașul este cunoscut pentru patrimoniul cultural și scena artistică vibrantă. Disponibilitatea spațiilor verzi și posibilitatea de a explora arta și cultura pot favoriza relaxarea și creativitatea. „

Lisabona, Portugalia

Lisabona se mândrește cu priveliști uimitoare, cartiere istorice și un climat cald. Vibe-ul lejer al orașului încurajează explorarea și bucuria teraselor în aer liber. Combinația dintre peisaje frumoase și ritmul relaxat al vieții poate reduce anxietatea și promova fericirea.

Barcelona, Spania

Cunoscut pentru arhitectura unică, plaje și atmosfera animată, Barcelona oferă un mix de cultură și relaxare. Parcurile și falezele oferă numeroase oportunități pentru activități în aer liber. Interacțiunea cu arta, muzica și stilul de viață mediteranean poate îmbunătăți starea emoțională.

Edinburgh, Scoția

Cu istorie bogată, peisaje impresionante și festivaluri vibrante, Edinburgh este un hub cultural. Parcurile orașului și Ținuturile Înalte din apropiere oferă ocazii pentru aventuri în natură. Combinația dintre experiențe culturale și natură poate promova claritatea mentală și reduce stresul.

Viena, Austria

Viena este cunoscută pentru istoria imperială, muzica clasică și grădinile superbe. Orașul oferă o bogăție de muzee, cafenele și parcuri de explorat. Bogăția culturală și parcurile liniștite contribuie la relaxare și plăcere, sporind bunăstarea generală.

Stockholm, Suedia

Construit pe insule, Stockholm are faleză frumoasă, parcuri și un puternic accent pe sustenabilitate. Orașul e renumit pentru designul inovator și evenimentele

culturale. Accesul la natură și focusul pe bunăstarea comunității pot influența pozitiv sănătatea mintală.

Budapesta, Ungaria

Budapesta e faimoasă pentru băile termale, arhitectura istorică și viața de noapte vibrantă. Amestecul unic dintre Est și Vest oferă o experiență culturală bogată. Relaxarea în băile termale și activitățile culturale pot atenua stresul și promova destinderea.

Bruges, Belgia

Cunoscut pentru arhitectura medievală și canale, Bruges este un oraș fermecător, ca o călătorie în timp. Ideal pentru plimbări în voie și savurarea ciocolatei locale. Atmosfera liniștită și peisajele frumoase pot oferi o evadare calmantă din viața cotidiană.

Praga, Cehia

Cu arhitectură splendidă, situri istorice și cultură vibrantă, Praga oferă o experiență magică. Parcurile și malurile râului sunt perfecte pentru relaxare. Explorarea frumuseții orașului și a istoriei sale bogate poate îmbunătăți dispoziția și oferi un sentiment de uimire.

Referință

Shanahan et al. "Health Benefits from Nature

Experiences Depend on Dose" Scientific Reports
(2016) doi:10.1038/srep28551.

Motive pentru care city breakurile sunt bune pentru sănătatea mentală

Pop Doris

Schimbarea peisajului

Un city break oferă o pauză de la mediul de rutină, ceea ce poate „refresha” mintea și reduce senzația de monotonie. Expunerea la locuri și experiențe noi poate stimula creativitatea și îmbunătăți dispoziția.

Expunerea culturală

Vizitarea unui oraș nou permite imersiunea în culturi, artă și istorie diferite. Interacțiunea cu experiențe culturale diverse poate crește dezvoltarea personală și lărgi perspectivele.

Interacțiunea socială

City break-urile implică adesea întâlnirea de oameni noi sau timp de calitate cu prietenii și familia. Conexiunile sociale sunt vitale pentru bunăstarea emoțională, reducând singurătatea și izolarea.

Activitatea fizică

Explorarea unui oraș presupune de regulă mers pe jos, drumeții sau ciclism, ceea ce susține sănătatea fizică.

Activitatea fizică este asociată cu rezultate mai bune pentru sănătatea mintală, inclusiv reducerea anxietății și depresiei

Mindfulness și prezență

Călătoria încurajează prezența și atenția la împrejurimi, amplificând bucuria momentului. Practicarea mindfulness-ului poate reduce stresul și îmbunătăți claritatea mentală.

Oportunitate pentru aventură City break-urile includ adesea activități, mâncăruri și experiențe noi, care pot fi incitante și energizante. Angajarea în experiențe noi poate spori fericirea și satisfacția față de viață.

Relaxare și timp liber O pauză de la responsabilitățile zilnice permite relaxare și activități recreative. Timpul de odihnă este esențial pentru sănătatea mintală, ajutând la reîncărcare și reducerea burnout-ului.

Motivație crescută O schimbare de mediu poate inspira obiective și aspirații noi. Expunerea la idei și experiențe noi poate reaprinde motivația și entuziasmul pentru proiecte personale.

Creativitate sporită Mediile noi pot stimula creativitatea și gândirea inovatoare. Interacțiunea cu culturi și idei diferite poate duce la „breakthrough-uri”

creative și la rezolvarea problemelor.

Perspectivă îmbunătățită Călătoria în orașe noi poate oferi o perspectivă proaspătă asupra vieții și a provocărilor personale. Noile înțelegeri îi ajută pe oameni să abordeze problemele cu o mentalitate reînnoită.

City break-urile oferă numeroase beneficii pentru sănătatea mintală, de la schimbarea peisajului la consolidarea conexiunilor sociale și stimularea creativității. Acordând timp explorării unor medii urbane noi, îți poți îmbunătăți bunăstarea generală și poți acumula experiențe valoroase care contribuie la creșterea personală.

Mentținerea disciplinei

Pop Doris

Stabilește obiective clare

Definește obiective SMART – specifice, măsurabile, realizabile, relevante și încadrate în timp. Notează-ți obiectivele și împarte-le în sarcini mai mici, ușor de gestionat.

Creează o rutină

Stabilește o rutină zilnică sau săptămânală care să includă timp pentru muncă, relaxare și îngrijire de sine. Folosește un planner sau un calendar digital pentru a-ți programa consecvent activitățile.

Prioritizează sarcinile

Identifică sarcinile cele mai importante și ocupă-te de ele primele. Utilizează tehnici precum Matricea Eisenhower pentru a categoriza sarcinile după urgență și importanță.

Limitează distragerile

Identifică și minimizează distragerile din mediul tău. Creează un spațiu de lucru dedicat, oprește notificările și stabilește intervale specifice pentru a verifica emailul sau rețelele sociale.

Practică auto-compasiunea

Fii blând(ă) cu tine când apar obstacole sau provocări.

Recunoaște că greșelile fac parte din proces și concentrează-te pe ceea ce poți învăța din ele.

Folosește întărirea pozitivă

Răsplătește-te pentru atingerea etapelor sau pentru menținerea rutinei. Creează un sistem de recompense care te motivează să rămâi disciplinat(ă).

Menține responsabilitatea

Împărtășește-ți obiectivele cu un prieten sau mentor care te poate ține responsabil(ă). Programează verificări periodice pentru a discuta despre progres și provocări.

Reflectează asupra progresului

Evaluează regulat progresul către obiective. Ține un jurnal pentru a nota realizările și ariile de îmbunătățit.

Rămâi flexibil(ă)

Fii deschis(ă) să îți ajustezi planurile și obiectivele, la nevoie. Revizuieste regulat obiectivele și fii dispus(ă) să le modifice în funcție de schimbări.

Practică mindfulness

Implică-te în practici de mindfulness pentru a-ți spori concentrarea și a reduce stresul. Integrează meditația sau exerciții de respirație profundă în rutina zilnică.

Stabilește limite

Setează limite clare pentru a-ți proteja timpul și

energia. Comunică-ți limitele celorlalți și respectă-le pentru a-ți menține focusul pe obiective.

Împarte sarcinile în pași mai mici

Divide sarcinile mari în pași mai mici și gestionabili. Creează o listă de verificare pentru a urmări progresul, astfel încât obiectivul general să pară mai puțin copleșitor.

Limitează multitaskingul

Concentrează-te pe o singură sarcină odată pentru a-ți îmbunătăți concentrarea și eficiența. Folosește tehnici precum tehnica Pomodoro: lucrezi un interval setat, apoi iei o pauză scurtă.

Fă exerciții regulat

Activitatea fizică îți poate îmbunătăți dispoziția și concentrarea. Include mișcarea în rutina ta—plimbări, yoga sau antrenamente la sală.

Hidratează-te și mănâncă sănătos

Nutriția și hidratarea adecvate susțin funcțiile cognitive și nivelul de energie. Planifică mese echilibrate și ține apa la îndemână pe parcursul zilei.

Limitează influențele negative

Identifică și redu expunerea la influențe negative care îți pot submina disciplina. Înconjoară-te de oameni suportivi și consumă media pozitivă.

Folosește tehnologia în mod inteligent

Valorifică aplicații și instrumente concepute pentru a spori productivitatea și disciplina.

Utilizează aplicații de management al sarcinilor sau cronometre pentru a rămâne organizat(ă) și concentrat(ă).

Practică îngrijirea de sine

Prioritizează activități de self-care pentru a te reîncărca și a-ți menține motivația. Programează timp pentru relaxare, hobby-uri și activități care îți aduc bucurie.

Caută sprijin profesional

Dacă este necesar, lucrează cu un terapeut sau coach pentru strategii de menținere a disciplinei. Găsește un profesionist specializat în stabilirea obiectivelor și dezvoltare personală.

Ridicarea după o perioadă dificilă

Recunoaște-ți emoțiile Acceptă-ți emoțiile fără judecată. Este normal să te simți descurajat(ă) după un regres.

Reflectează asupra experienței Analizează ce s-a întâmplat, ce ai învățat și cum poți crește din acea experiență.

Stabilește obiective noi. Revaluează-ți obiectivele și

setează ținte noi, realizabile, aliniate situației actuale.

Fă pași mici Concentrează-te pe pași mici și gestionabili către obiective. Sărbătorește fiecare mică victorie pentru a crea avânt.

Caută sprijin Apelează la prieteni, familie sau profesioniști. Împărtășirea emoțiilor reduce povara.
Pauzele: exemple și importanță

Pauze programate Exemplu: Folosește tehnica Pomodoro—lucrezi 25 de minute, apoi iei o pauză de 5 minute. Pauzele regulate pot îmbunătăți concentrarea și productivitatea, prevenind epuizarea.

Referințe

Kurita et al. "Social-ecological correlates of accelerometer-measured occupational sitting among Japanese desk-based workers" BMC Public Health (2019) doi:10.1186/s12889-019-7782-1 publication type: article, evaluation study, topics: workplace, work, medicine, accelerometry.

Trougakos et al. "Lunch Breaks Unpacked: The Role of Autonomy as a Moderator of Recovery during Lunch" Academy of Management Journal (2014)

doi:10.5465/amj.2011.1072 publication type: article,
topics: lunch breaks, recovery, autonomy.

Dore et al. "Sleep is the best medicine: How rest facilities and EnergyPods can improve staff wellbeing" Future Healthcare Journal (2021)
doi:10.7861/fhj.2020-0261 publication type: article,
topics: sleep, rest, wellbeing.

Watanabe et al. "Effects of 90 Min Napping on Fatigue and Associated Environmental Factors among Nurses Working Long Night Shifts: A Longitudinal Observational Study" International Journal of Environmental Research and Public Health (2022)
doi:10.3390/ijerph19159429 publication type: article,
topics: napping, fatigue, nurses.

A fi proactiv, chiar și când pare că nu e util

Pop Doris

Stabilește obiective clare

Începe prin a defini ce vrei să obții. Obiectivele clare și specifice îți oferă direcție și sens. Când știi ce îți dorești, poți crea un plan detaliat și poți lucra sistematic pentru a-l atinge. Această claritate te ajută să rămâi concentrat și să îți aliniezi acțiunile cu rezultatele dorite. Găsești în edițiile anterioare ale revistei articole care detaliază cum se gândesc obiectivele specifice.

Ia inițiativa

Nu aștepta ca oportunitățile să vină la tine—caută-le tu. A lua inițiativa înseamnă să ieși din zona de confort și să cauți activ experiențe noi, oportunități de învățare și conexiuni. Această abordare proactivă îți crește șansele de a întâlni oportunități benefice.

Construiește o rețea puternică

Înconjoară-te de o rețea diversă și suportivă de oameni. Networkingul poate deschide uși către oportunități noi și îți poate oferi sfaturi și sprijin valoroase. Participă la evenimente din industrie, alătură-te grupurilor profesionale și implică-te în activități comunitare pentru a-ți extinde conexiunile.

Dezvoltă abilități noi

Învățarea continuă și dezvoltarea de competențe sunt esențiale pentru a-ți crea norocul. Investește timp în dobândirea de abilități și cunoștințe relevante pentru obiectivele tale. Acest lucru nu doar că te face mai competitiv(ă), dar te și pregătește pentru oportunități neașteptate.

Rămâi perseverent(ă)

Perseverența este cheia pentru a-ți face norocul. Chiar și în fața obstacolelor sau eșecurilor, continuă să mergi înainte. Perseverența demonstrează reziliență și determinare, care adesea duc la succes în timp.

Privește eșecul ca pe un instrument de învățare

Eșecul este o parte inevitabilă a drumului către succes. În loc să îl vezi ca pe un regres, tratează-l ca pe o oportunitate de învățare. Analizează ce a mers greșit, adaptează-ți abordarea și aplică lecțiile în demersurile viitoare.

Fii deschis(ă) la experiențe noi

Deschiderea către experiențe noi poate duce la oportunități neașteptate. Ieși din rutină și încearcă lucruri noi—un hobby, călătorii în locuri necunoscute, întâlniri cu oameni noi. Această deschidere poate aprinde idei și conexiuni.

Exersează gândirea pozitivă

Menține o atitudine pozitivă și concentrează-te pe posibilități, nu pe limitări. Gândirea pozitivă te ajută să

rămâi motivat(ă) și rezilient(ă) în fața provocărilor. De asemenea, influențează modul în care te percep ceilalți și poate atrage oportunități.

Asumă-ți riscuri calculate

Asumarea riscurilor este adesea necesară pentru a-ți crea norocul. Evaluează riscurile și beneficiile înainte de a decide. Riscurile calculate pot aduce recompense semnificative și pot deschide uși care altfel ar rămâne închise.

Acționează cu încredere

Încrederea îți poate influența semnificativ capacitatea de a-ți face norocul. Crede în abilitățile și deciziile tale și acționează cu convingere. Încrederea inspiră încredere și respect din partea altora, ducând la mai multe oportunități și rezultate reușite.

Fii proactiv în rezolvarea problemelor

Când te confrunți cu provocări, abordează-le proactiv. Identifică soluții posibile, anticipează obstacolele și acționează înainte ca problemele să escaladeze. Rezolvarea proactivă te ajută să rămâi cu un pas înainte și să transformi provocările în oportunități.

Cultivă o mentalitate de creștere

Adopta o mentalitate de creștere—convingerea că abilitățile și inteligența pot fi dezvoltate prin efort și învățare. Privește provocările ca pe șanse de a crește și

a te îmbunătăți. O astfel de mentalitate încurajează perseverența și dezvoltarea continuă.

Cere feedback și îmbunătățește-te

Caută activ feedback de la ceilalți și folosește-l pentru a-ți îmbunătăți performanța. Feedbackul constructiv oferă perspective valoroase asupra punctelor tale forte și a ariilor de creștere. Implementarea feedbackului îți rafinează abilitățile și îți crește șansele de succes.

Gestionează-ți eficient timpul

Managementul eficient al timpului este esențial pentru a-ți face norocul. Prioritizează sarcinile, stabilește termene-limită și evită amânarea. Gestionând timpul eficient, poți realiza mai mult și avansa spre obiectivele tale.

Fii adaptabil(ă)

Flexibilitatea și adaptabilitatea sunt cruciale pentru a-ți crea norocul. Fii dispus(ă) să-ți ajustezi planurile și strategiile în funcție de circumstanțe. Adaptabilitatea îți permite să profiți de oportunități noi și să navighezi provocările neprevăzute.

Rămâi informat(ă) și educat(ă)

Ține-te la curent cu tendințele din industrie, schimbările de pe piață și noile evoluții. A fi informat(ă) te ajută să anticipezi oportunități și să iei decizii în cunoștință de cauză. Cunoașterea te

împuternicește să acționezi proactiv și să valorifici tendințele emergente.

Construiește reziliență

Reziliența îți permite să revii după eșecuri și să-ți menții focusul pe obiective. Dezvoltă strategii de coping pentru a gestiona stresul și a depăși provocările. Reziliența te ajută să rămâi motivat(ă) și perseverent(ă) în urmărirea succesului.

Investește în starea ta de bine

Starea ta fizică și mentală îți influențează direct capacitatea de a-ți crea norocul. Prioritizează îngrijirea de sine: exerciții regulate, alimentație sănătoasă și odihnă adecvată. Un stil de viață sănătos susține productivitatea și reziliența.

Fii generos și suportiv

A-i ajuta pe ceilalți și a fi sprijin pentru ei poate crea relații pozitive și deschide uși către noi oportunități. Generozitatea cultivă bunăvoință și poate aduce sprijin reciproc. O reputație de persoană utilă și suportivă îți poate extinde rețeaua și oportunitățile.

Sărbătorește micile reușite

Recunoaște și sărbătorește-ți realizările, oricât de mici. Conștientizarea progresului crește motivația și întărește comportamentele pozitive. Sărbătorirea micilor victorii menține avântul și încurajează efortul continuu către obiectivele mai mari.

Adoptând aceste strategii proactive, îți poți „face norocul” și îți poți crește șansele de a atinge succesul. Acțiunile deliberate, o mentalitate pozitivă și dezvoltarea continuă sunt componente esențiale ale construirii propriului noroc. Strategiile pentru a-ți crea norocul prin comportament proactiv sunt pe larg susținute de cercetările din dezvoltare personală, psihologie și studiile despre succes.

Referințe:

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.

Granovetter, M. S. (1973). The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

Edmondson, A. C. (2011). Strategies for Learning from Failure. Harvard Business Review.

Open, S. (2007). Personality and Personal Growth. In Handbook of Personality Psychology (pp. 529-549). Academic Press.

Seligman, M. E. P. (1991). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Knopf.

Knight, F. H. (1921). Risk, Uncertainty, and Profit. Houghton Mifflin.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People. Free Press.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. Review of Educational Research, 77(1), 81-112.

Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People. Free Press.

Christensen, C. M., & Raynor, M. E. (2003). *The Innovator's Solution: Creating and Sustaining Successful Growth*. Harvard Business Review Press.

Becker, G. S. (1964). *Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education*. University of Chicago Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Sweeney, P. D., & Sheldon, K. M. (2002). What Makes You Feel Good? The Role of Self-Determination in the Relationship Between Work and Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 87(5), 919-932.

Grant, A. M. (2013). *Give and Take: A Revolutionary Approach to Success*. Viking.

Amabile, T. M., & Kramer, S. J. (2011). *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*. Harvard Business Review Press.

Strategii de coping

Pop Doris

Exerciții de respirație profundă

Practică tehnici de respirație profundă pentru a calma mintea și corpul. Inspiră adânc pe nas, menține câteva secunde, apoi expiră lent pe gură.

Meditație mindfulness

Practică meditația mindfulness pentru a te concentra pe momentul prezent. Poate reduce anxietatea și îmbunătățește reglarea emoțională.

Activitate fizică

Include exercițiul regulat în rutină cu activități precum mersul pe jos, alergarea sau yoga, care pot îmbunătăți dispoziția și reduce stresul.

Scris în jurnal

Notează-ți gândurile și emoțiile într-un jurnal. Ajută la procesarea emoțiilor și clarificarea gândurilor, oferind un spațiu de exprimare de sine.

Ieșiri creative

Implică-te în activități creative precum pictura, desenul sau lucru manual. Exprimarea creativă poate fi terapeutică și reduce stresul.

Plimbări în natură

Petrece timp în aer liber, în natură. Plimbările în natură pot crește buna dispoziție și aduc un sentiment de calm și conexiune cu mediul.

Sprijin social

Apelează la prieteni sau familie pentru sprijin. Vorbitul despre ceea ce simți cu o persoană de încredere poate aduce confort și validare.

Limitează consumul de media

Redu expunerea la știri negative și la rețelele sociale. Pauzele de la ecrane pot diminua anxietatea și copleșirea.

Practică recunoștința

Ține un jurnal al recunoștinței pentru a reflecta asupra aspectelor pozitive din viață. Focusul pe recunoștință schimbă perspectiva și sporește starea de bine.

Stabilește o rutină

Creează o rutină zilnică ce include muncă, relaxare și îngrijire de sine. Rutinele oferă structură și stabilitate. Poate să fie de câteva minute sau de câteva ore, depinde de preferințele tale și de cât timp ai la dispoziție pentru acest gen de activitate.

Auto-compasiune

Practică auto-compasiunea, tratându-te cu bunătate și înțelegere în momentele dificile. Alege nu reușești încă să tolerezi la tine și la alții, apoi recunoaște că toți facem greșeli.

Implică-te în hobby-uri

Petrece timp cu activități care îți fac plăcere. Activitățile agreabile aduc relaxare și un sentiment de împlinire.

Voluntariat

Implică-te în activități de voluntariat sau servicii comunitare. A-i ajuta pe alții oferă sens și îmbunătățește dispoziția.

Alimentație conștientă

Practică alimentația mindful, concentrându-te pe

gust, textură și aromă. Îți poate spori plăcerea mesei și relația sănătoasă cu mâncarea.

Relaxare musculară progresivă

Încordează și apoi relaxează pe rând diferite grupe musculare. Ajută la reducerea tensiunii fizice și la relaxare.

Limitează cofeina și alcoolul

Acordă atenție consumului de cofeină și alcool, deoarece pot afecta dispoziția și nivelul de anxietate. Optează pentru ceaiuri din plante sau băuturi fără cofeină.

Auto-dialog pozitiv

Challenguește gândurile negative și înlocuiește-le cu afirmații pozitive. Acest lucru poate crește stima de sine și reziliența.

Creează un mediu „cozy”

Fă-ți spațiul de locuit cald și primitor: lumini difuze, păaturi confortabile, arome plăcute. Un ambient plăcut sporește relaxarea.

Participă la ateliere sau cursuri

Alege ateliere sau cursuri care te interesează.

Învățarea a ceva nou aduce sentiment de realizare și îmbunătățește starea de spirit.

Caută ajutor profesional

Dacă e nevoie, discută cu un specialist în sănătate mintală pentru ghidaj și sprijin. Terapia oferă instrumente valoroase pentru gestionarea stresului și emoțiilor.

Referințe

Muniandy et al. "Inter-relationships between trait resilience, coping strategies, and mental health outcomes in autistic adults" *Autism Research* (2021) doi:10.1002/aur.2564 publication type: article, topics: coping strategies, mental health.

Labrague et al. "Stress and ways of coping among nurse managers: An integrative review" *Journal of Clinical Nursing* (2018) doi:10.1111/jocn.14165 publication type: review, article, topics: coping strategies, occupational stress.

Kato "The Impact of Coping Flexibility on the Risk of Depressive Symptoms" *PLoS One* (2015) doi:10.1371/journal.pone.0128307 publication type: research support, non-u.s. gov't, article, topics: coping (psychology), mental health.

Yeşil et al. "Personal characteristics and styles of coping with stress of nursing students of a university in Turkey" Journal of Nursing Education and Practice (2015)
doi:10.5430/jnep.v5n5p73 publication type: article, topics: coping (psychology), nursing education.

Ce învățăm de la scandinavi despre sănătate mentală în sezonul rece

Pop Doris

Îmbrățișează natura (Friluftsliv)

Friluftsliv, care înseamnă „viață în aer liber”, este o conexiune profundă cu natura. Oamenii din Scandinavia petrec mult timp afară, indiferent de vreme. Natura este văzută ca o forță vindecătoare, care reduce stresul și îmbunătățește claritatea mentală. Petrece mai mult timp în aer liber—drumeții, plimbări sau pur și simplu bucurându-te de mediul natural—pentru a reduce stresul și anxietatea.

Prioritizează echilibrul muncă–viață personală

Țările scandinave pun mare accent pe un echilibru sănătos între muncă și viața personală. Săptămâni de lucru mai scurte, program flexibil și respect pentru timpul liber contribuie la niveluri mai scăzute ale stresului. Stabilește limite între muncă și viața personală. Prioritizează odihna și relaxarea pentru a preveni epuizarea.

Concentrează-te pe comunitate și sprijin social

Oamenii din Finlanda, Norvegia și restul Scandinaviei valorizează conexiunile sociale puternice. Familia, prietenii și comunitatea sunt centrale pentru fericire.

Construiește și hrănește relații semnificative, fiindcă conexiunile sociale sunt esențiale pentru suport emoțional și sănătate mintală.

Practică minimalismul

Simplicitatea în bunuri materiale și stil de viață este comună în cultura scandinavă. Accentul cade pe calitate, nu pe cantitate, ceea ce reduce stresul și promovează claritatea. Fă ordine în viață, mental și fizic, concentrându-te pe ceea ce contează cu adevărat.

Ia-ți timp să te bucuri de viață

Conceptul suedez *Lagom* (moderație) și ideea daneză *Hygge* (cosy, stare de bine) încurajează o abordare echilibrată a vieții și găsirea bucuriei în plăcerile simple. Exersează mulțumirea, găsește-ți ritmul și savurează momentele de zi cu zi.

Fă mișcare regulat

Activitatea fizică face parte din rutina zilnică în Scandinavia: ciclism, schi, mers pe jos. Mișcarea menține sănătatea mintală și fizică. Include exercițiul fizic în rutină. Activitatea fizică eliberează endorfine și reduce stresul, iar efectele pentru sănătate sunt menținute prin antrenament constant, fie zilnic sau o dată la câteva zile.

Îmbrățișează puterea liniștii

Cultura finlandeză, în special, valorizează tăcerea și solitudinea. Liniștea ajută la procesarea gândurilor și emoțiilor fără distrageri externe. Practică mindfulness

și petrece timp în tăcere sau meditație pentru claritate mentală, antrenează-ți atenția și încearcă să observi fără să judeci ce ai în jurul tău sau emoțiile tale.

Prioritizează îngrijirea sănătății mintale

Sănătatea mintală este discutată deschis și destigmatizată în Scandinavia, iar accesul la servicii este larg răspândit și susținut de politici publice. Ia în serios sănătatea mintală și cere ajutor când e nevoie.

Destigmatizează discuțiile despre sănătatea mintală în comunitatea ta, în familie, între prieteni. Oricine poate să fie trist din când în când sau copleșit, dar trece mai ușor cu alții alături.

Mănâncă o dietă echilibrată

Dieta scandinavă e bogată în pește, cereale integrale, legume și fructe de pădure—cunoscute pentru efectele benefice asupra creierului și dispoziției. Consumă alimente bogate în omega-3, cereale integrale și antioxidanți pentru a susține sănătatea mintală și fizică.

Prețuiește educația și învățarea continuă

Scandinavii acordă mare importanță educației, nu doar pentru carieră, ci și pentru dezvoltare personală și bunăstare. Continuă să înveți abilități și cunoștințe noi. Stimularea intelectuală susține sănătatea mintală și sensul personal, iar o ocupație de genul acesta poate să fie utilă la job sau în deschiderea unei afaceri chiar.

Practică recunoștința

Scandinavii manifestă adesea recunoștință pentru

plăcerile simple și momentele obișnuite, ceea ce promovează sănătatea mintală pozitivă. Ține un jurnal al recunoștinței sau reflectă regulat la ceea ce apreciezi, deoarece recunoștința mută focusul de la negativ la pozitiv.

Îmbrățișează iarna cu pozitivitate

În loc să se teamă de iernile lungi și întunecate, oamenii din Finlanda și Norvegia se bucură de sezon prin schi, saună și „koselig” (cosy). Schimbă-ți perspectiva pentru a vedea provocările ca oportunități de creștere. Găsește bucurie chiar și în situațiile dificile.

Redu consumerismul

Cultura scandinavă încurajează consumul conștient și un focus mai mic pe materialism. Mai puține bunuri materiale înseamnă mai puțin stres și mai multă mulțumire. Evită să echivalezi fericirea cu succesul material. Concentrează-te pe experiențe și relații.

Fă saună pentru relaxare

Sauna este esențială în cultura finlandeză—un spațiu de relaxare și reîncărcare, benefic pentru sănătatea fizică și mintală. Găsește metode regulate de detensionare—saună, băi, sau alte practici anti-stres.

Prețuiește timpul pentru tine

Conceptul finlandez *Sisu* înseamnă perseverență și forță interioară în fața provocărilor. Acesta cultivă reziliența și autonomia. Dezvoltă forța interioară și

reziliența. Abordarea calmă și hotărâtă a dificultăților reduce anxietatea sau mai bine formulat, te ajută pe tine să simți că poți gestiona mai bine anxietatea.

Susține sustenabilitatea mediului

Scandinavii sunt mândri de grija pentru mediu. A trăi în armonie cu natura susține bunăstarea ecologică și personală. Trăiește sustenabil și petrece timp în natură. Grija pentru mediu oferă sens și conexiune cu lumea.

Dormi suficient

Somnul este prioritar în cultura scandinavă, înțeasă ca esențial pentru sănătatea mintală și fizică. Asigură-ți un somn de calitate în fiecare noapte. Odihna este vitală pentru reglarea emoțiilor și claritatea mentală.

Limitează stresul prin simplitate

Scandinavii tind să trăiască într-un ritm mai puțin grăbit, concentrându-se pe plăceri simple și un tempo mai lent, ceea ce reduce stresul. Încetinește și simplifică acolo unde se poate. Prioritizează ceea ce contează și redu factorii de stres inutili.

Îmbunătățirea sănătății mentale, pe lângă înțelegerea schemelor personale, a credințelor ascunse și a mentalității care are nevoie să fie vindecată, se poate realiza și cu ajustarea stilului de viață, găsirea unui echilibru potrivit între activitate profesională și cea personală și relaxarea sau recuperarea constante.

Recenzii scurte despre cărți lungi

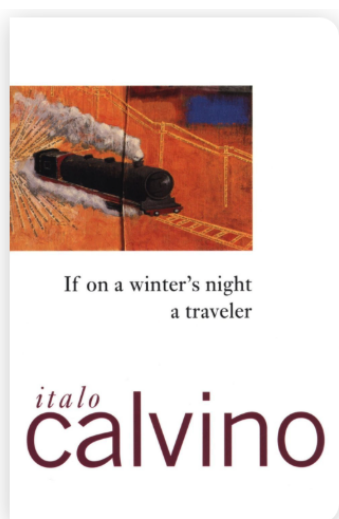
Pop Doris



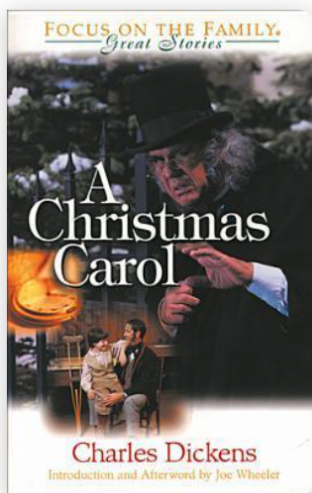
O carte cozy, cum se spune modern, adică confortabilă și înduioșătoare, despre cum putem să fim mai blânzi cu noi. Putem să schimbăm cum ne raportăm la dificultățile noastre și la modul în care le rezolvăm, desigur, cu drag și dorință de

înțelegere ne modificăm atitudinea și ajungem să ne acceptăm mai ușor, ca mai apoi să ne schimbăm în bine.

O carte dintre preferatele mele și cu o dorință de a vă recomanda ceva ce dacă vă place, avem o parte comună de stil beletristic, orice de acest autor și mă încântă fiecare cuvânt. Dar dincolo de plăcerea personală, Calvino scrie cu sens și cu talent, fiecare poveste fiind un mode inteligent



de distorsiona realitatea fără a supăra cititorul.



O carte clasică, o poveste tristă, dar din care putem să învățăm câteva lecții despre valori, relații, bunătate și istorie. Teatrul și filmele regizate după această poveste sunt moduri potrivite de a explica copiilor trecerea timpului, relevanța unor preferințe de stil de viață și bunătate.

Întrebări de reflectare la activitatea și mentalitatea ta sexuală

1. *Cum am grijă de mine și cei dragi pe perioada iernii?*

2. *În afara de Crăciun, îmi amintesc să trăiesc mindful și în restul lunilor de iarnă?*

3. *Pentru ce sunt recunoscător/toare în perioada de iarnă?*

Echipa revistei

EDITOR

Doris Pop

AUTORI

Doris Pop



Afirmația ediției

*Fie iarna
cât de grea,
mă îngrijesc
de sănătatea mea.*

ISSN 3051 - 3248
ISSN-L 3051 - 3248