

# Специалисты ОНБ рассказывают, как поддержать мотивацию на ведение здорового образа жизни



Пребывание дома – один из поводов наладить здоровый образ жизни: следовать режиму дня, правильному питанию, выбрать для себя разумные физические тренировки. Специалисты Областной наркологической больницы напоминают простые советы, как можно замотивировать себя на следование полезным привычкам, и сделать шаг в сторону здорового образа жизни.

Здоровье является одной из ключевых ценностей, но не каждому человеку удастся неукоснительно следовать принципам здорового образа жизни и избегать последствий этого несоблюдения. Ключевую роль в этом играет мотивация – способность вдохновлять и побуждать заботиться о себе и своем организме посредством правильного питания, занятий спортом, формирования полезных привычек и стремления обрести крепкое здоровье.

Убедить человека приобрести здоровые и правильные привычки одна из непростых задач. К работе с мотивацией всегда можно подключить врачей, психологов, равных консультантов, но итоговый выбор – следовать всем советам, полученным от специалистов, — всегда остается только за индивидом. Чтобы мотивация оставалась сильной, следует соблюдать ряд достаточно простых правил.

Мотивация достаточно быстро ослабевает, если человеку кажется, что поставленная перед ним цель труднодостижима. Сознание человека устроено так, что хочется видеть результаты своих трудов достаточно быстро. Недостижимость поставленной цели в короткий срок способно убить самую сильную мотивацию. Из этого следует, что начинать надо с малых целей, постепенно и усложнять их постепенно, по мере достижения предыдущей.

Немаловажным моментом, способным поддержать мотивацию, является вознаграждение за достигнутую цель. Подобные награды позволят и дальше следовать выбранному курсу.

Особую роль играет поддержка родных и близких друзей. Сохранять мотивацию на ведение здорового образа жизни гораздо легче, когда его одобряют представители близкого окружения. Важно просить о поддержке сразу же после принятия решения, чтобы в моменты ослабления мотивации близкие приходили вам на помощь: хвалили за успехи и напоминали о достижении желаемой цели.

Серьезным фактором, влияющим на мотивацию, является окружение человека. Люди, не стремящиеся вести здоровый образ жизни, не способны укрепить мотивацию. Практически всегда, когда человек принимает решение изменить свои привычки, в его окружении появляются единомышленники, которые могут поддержать, помочь советом и поделиться опытом.

Мотивация необходима для поддержания здорового образа жизни на протяжении многих лет. Но главное, с чего следует начинать – это осознание того, что от следования принципам здорового образа жизни зависит здоровье и самочувствие.

Источник: <http://onbso.ru/2020/04/специалисты-онб-рассказывают-как-под/>