

image not found or type unknown



Жизнь человека не была бы полноценной и интересной без хобби и увлечений. Одни люди собирают коллекцию монеток, другие – вышивают крестиком или собирают гербарий. Сколько интересов, столько и возможностей для их реализации.

Наличие хобби и увлечений чрезвычайно важно с точки зрения психологии. Благодаря осуществлению своих увлечений человек не только интересно организует досуг, но и приводит в равновесие свое внутреннее состояние.

Существуют увлечения, которые в большей степени характерны для мужчин. Это гонки на автомобилях, мотоциклах, охота, рыбалка, страйкбол. Есть и женские хобби – вязание, вышивание, валяние из шерсти, макраме. Но в каждом правиле есть исключения.

Есть и хобби, которые в равной степени характерны обоим полам. Прежде всего, это увлечение спортом (плавание, бег, волейбол и др.). Популярны также путешествия в разные страны, коллекционирование предметов (марок, старинных монет), чтение художественной литературы.

В мире встречаются и весьма необычные хобби. Например, есть люди, которые плавают с акулами, собирают стекла от разбитых бутылок, вырезают по яичной скорлупе, фотографируются на крышах домов.

Увлечения бывают разные, но механизм их воздействия на психику человека един! Занявшись чем-то, что доставляет нам удовольствие, мы получаем заряд позитива и возможность отвлечься от тяжелых мыслей.

В моем случае, после тяжелого трудового дня, я очень люблю взять в руки крючок, включить аудиокнигу или фильм, и начинаю вязать. Помимо приобретения позитивных эмоций и творческой реализации, с каждой петелькой вязание помогает:

- Улучшить самочувствие и обрести душевное равновесие;
- Преодолевать стрессы, депрессии, горе;
- В поиске жизненного предназначения.

Казалось бы, вязание – это монотонные и повторяющиеся движения. Но каждое движение имеет свой определенный смысл: подсчет петель отвлекает от тяжелых и надоедливых мыслей, новый ряд - успокаивает.

Европейский психолог Эмили Холмс в ходе своего исследований пришла к интересному выводу. Занятый вязанием человек слабее реагирует на просмотр фильмов-ужасов или телепрограмм криминального содержания.

Уже в древних восточных трактатах вязание описывали как эффективный оздоровительный процесс. Восток признает мелкие повторяющиеся движения пальцев рук при вязании как лечебные: массаж рефлекторных точек приводит к воздействию на нервную систему и успокаивает ее.

Как же использовать хобби для эффективного преодоления стресса?

Началом стрессового состояния является внутреннее напряжение, которое индивид пытается побороть каким-либо способом. Неэффективным средством будет прием алкоголя, выплеск агрессии на окружающих. Более адекватной мерой для снятия напряжения является переключение внимания в сторону своего интереса.

О силе творчества писал известный психолог Зигмунд Фрейд. Он считал, что благодаря своим увлечениям человек включает защитный механизм, названный сублимацией.

С помощью своего хобби можно выплеснуть негативные эмоции и напряжение. Я часто делюсь или дарю результаты своего труда и они получаются замечательными.

В целом хобби:

- Приносит пользу для здоровья
- Дает возможность сделать перерыв и отдохнуть
- Помогает в борьбе со стрессом
- Наполняет жизнь позитивом
- Предотвращает выгорание

В заключение, хочу сказать, что полученный результат в ходе творчества - это далеко не конец. Полученный результат продолжение и начало новых творческих находок, раскрытие энергетики спрятанных под грузом повседневности способностей и талантов!

## **Библиография:**

1. <http://comp-doctor.ru/stress/stress-hobbi.php>
2. <https://www.styleantistress.ru/articles/dusha/khobbi-kak-sposob-snyat-stress/>
3. <https://fb.ru/post/stress-management/2019/12/4/164954>