

Самопомощь в кризисных ситуациях



ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

Чтобы справиться с собой — действуйте умом.

Чтобы справиться с другими — слушайте сердце.

Если кто-то вас предал — это его вина.

Если он предал вас дважды — это ваша вина.

Великие умы обсуждают идеи. Средние умы обсуждают события. Маленькие умы обсуждают людей.

Кто потерял деньги — потерял много.

Кто потерял друга — потерял еще больше.

Кто потерял веру — потерял ВСЕ.

Учитесь на ошибках других. Все равно вам не хватит жизни, чтобы совершить все эти ошибки самому.

День вчерашний — уже история. Завтрашний — тайна. А сегодняшний день — дар, примите его.

Если хочешь чтобы тебя понимали — учись объяснять. Не думай, что все мыслят так же как ты, умеют читать мысли или угадывать настроение. Не требуй понимания — помоги им понять тебя, научи. Никто не умеет читать мысли. Никто не обязан знать, что ты имеешь в виду...

Способы борьбы с отрицательными эмоциями

Выговоритесь! Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевые, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

Напишите письмо! Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

Сделайте себе подарок! Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

Помогите другому! Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

Расторвите печаль во сне! Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

“Нет худа без добра!” Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

Как бороться со стрессом и победить.

Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Стресс – это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.

Стресс – это все, что нас окружает. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом... пробки на дорогах, работа, проблемы с детьми, ссоры с близкими,

плохой сон. Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она – главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.

Попробуй:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помни: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.
2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.
3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.
4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйся, что ты не такая.
5. Оценивать себя самой и поменьше беспокоиться о том, что о тебе думают другие.
6. Побольше общаться с интересными людьми.
7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

По словам Ганса Селье, стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, **не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.**

Притча "Музыка души"

"— Я такой плохой, такой плохой, — жаловался ученик Учителю. — Ты не плохой, но тебе нужно измениться. — Как же так? Если я не плохой, как вы говорите, то зачем мне меняться? Я что, должен стать плохим? — Нет, — улыбаясь, ответил Учитель, — зачем же плохим. Давай лучше я тебе покажу. И он дал ученику свирель, прося сыграть на ней. Ученик не умел играть на свирели и, дунув в неё, попеременно закрывая отверстия, издал неприятные звуки. — Вот видишь, какая музыка у тебя

получается, — сказал Учитель. — А если ты проучишься несколько лет, то музыка твоя будет совсем другой. Но что же изменится? ИграТЬ будешь всё тот же ты, и свирель будет той же, и руки те же, и воздух, но... Но, хотя внешне всё останется прежним, всё же это будет совсем другая музыка, которая будет успокаивать, будить, лечить и возносить душу. Так и в жизни. В тебе есть всё, что надо, и оно кажется тебе плохим и ужасным, лишь потому, что ты ещё не умеешь извлекать из своего сердца прекрасную музыку души. Когда ты научишься слышать душу, разив в себе слышание её голоса, и научишься гармонично управлять мыслями, чувствами и волей, тогда в руках твоей души эти инструменты перестанут быть плохими и непослушными. И всё, что будет исходить из тебя, станет прекрасным и совершенным. Тогда ты поймёшь, что недостатки — это добродетели, которыми ты ещё не научился пользоваться."

Как выйти из кризисной ситуации?



Существует способы самопомощи, к которым вы можете прибегнуть, если считаете, что профессиональная помощь в вашей кризисной ситуации вам пока не нужна:

- стоит поговорить о случившемся с верным другом, не держать в себе;
- если тема очень деликатна и вы не хотите это обсуждать, напишите все на бумаге и порвите;

- расслабьтесь так, как вам это нравится – примите ванну, посмотрите фильм, поплачьте;
- отдохните душой: представьте такое место, где вам комфортно в реальной (парк, пляж или лес), примите успокоение этого места; если такого места вы не знаете, придумайте его;
- съешьте немного горького шоколада, горстку орешков, банан или цельнозерновой хлеб (это природные антидепрессанты).

Если же вы чувствуете, что ваше состояние очень серьезное и такие приемы вам не помогают, это значит только одно: вам нужна психологическая помощь в кризисных ситуациях.

31 необычный способ снятия стресса

О том, как традиционно **снимают стресс** жители СНГ, я рассказал в предыдущем посте. Теперь же хочу обратиться к менее известным и куда реже применяемым методам преодоления последствий негативных переживаний. Изучив достаточно много различных информационных источников, включая книги знаменитых специалистов, я составил список **необычных способов борьбы со стрессом**. Поскольку большинство проблем существует только в нашем воображении, многие из таких способов оказались чисто психологическими. Информация изложена очень коротко, чтобы дать читателям максимально простой и доступный обзор всех возможных методов улучшения **качества жизни**.

1. Обычно стресс вызывают негативные мысли. И здесь важно понять, что эти мысли – не ваши. Они просто приходят и уходят. Сегодня они есть, завтра – их нет.

2. Не жалейте себя. Некоторые превращают страдание в культ, тем самым неосознанно повышая собственную самооценку.

3. Чаще хвалите себя. Всем нужно положительное подкрепление, и самый главный его источник – вы сами. Особенно при стрессе. «Ай, да Пушкин!...».

4. Не драматизируйте. В стрессовой ситуации чаще задавайте себе вопрос: «А это действительно так важно?» Если разобраться, то серьезных неприятностей в течение года у каждого человека наберется максимум 1-2, а то и меньше.

5. Часто стресс вызван банальной нехваткой времени. Поэтому четко **определите приоритеты** (лучше письменно) и не бойтесь не успеть сделать второстепенные дела.

6. Упростите свою жизнь. Уберите из нее все лишнее.

7. Будьте благодарны людям и жизни вообще. Хвалите всех подряд при каждом удобном случае. Как сказал Джордж Адамс, «Хвалить людей значит вносить вклад в счастье всего человечества».

8. При стрессе полезно на время полностью **«снимать свои требования»**. Отдохните. Воспринимайте все на 100% таким, какое оно есть (в вашем представлении).

9. Ищите истинную причину стресса, а не ту, которая «ближе». Легче всего сказать, что начальник «дурак» или жена – «стерва». А может быть и вы сами что-то делаете неправильно?

10. Относитесь к работе как к увлекательной игре. Иначе она вас «раздавит». Не получается – тогда проще ее сменить.

11. Любой стресс – это урок. Будьте за него благодарны.

12. Цель – это топливо. Когда вы реализуете большую интересную задачу, разные мелкие неприятности по ходу ее выполнения воспринимаются всегда легче.

13. Умейте быстро переключать свое внимание. Максимальная концентрация на разных «простых» вещах подарит вам душевное спокойствие. Пример – японская чайная церемония. И таких «церемоний» по разным поводам каждый день у вас может быть штук 20-30.

14. Планирование вместо прогнозов. На эту тему написано много статей. Главное заключается в том, что ваши планы зависят только от вас, а правильность прогнозов относительно развития событий – нет.

15. «Высмеивайте» стрессовую ситуацию. Представьте себя зрителем «со стороны», доведите в уме конфликт до полного абсурда. И вы невольно улыбнетесь.

16. При стрессе полезно **смотреть на небо**. Лучше всего – звездное. Также можно наблюдать за пламенем огня в камине. В крайнем случае, на их компьютерные варианты.

17. Можно смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

18. Ученые утверждают, что стресс неплохо снимают **домашние питомцы**.

19. Иногда помогают специальные антистрессовые игрушки (мягкие шары, металлические шарики, резиновые жгуты), которые можно мять, бросать, тянуть, комкать в руке.

20. Считается, что одно из самых успокаивающих занятий – **это пение**. Караоке придумали не зря!

21. Некоторые специи (кардамон и корица) помогают справиться с напряжением и снимают стресс.

22. Простой совет одного из экспертов: в стрессовой ситуации сделайте **«100 приседаний против злости»**.

23. Успокаивает раскладывание пасьянса.

24. Зеленые, желто-зеленые, зелено-голубые цвета помогают человеку расслабиться.

25. **Гладьте себя по голове** (раскрытой ладонью, от макушки – вниз). Помогает и расчесывание волос гребнем. Это своего рода оздоровительный массаж.
26. При стрессе и тревоге **дышите специальным способом**: ваш выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.
27. Японский поэт Мацуо Басе придумал **хайку** – особый вид поэзии. Считается, что придумывание таких коротких стихов тоже поможет вернуть душевную гармонию. И это совсем не сложно.
28. Некоторые эксперты рекомендуют обставить свою комнату **собственными фотографиями**, хотя лично мне это кажется весьма странным советом.
29. Все время стремиться к **совершенству** невозможно. Слишком много сил уходит на сам процесс. Составьте план реальных «на сегодня» дел и спокойно занимайтесь только ими.
30. Позвольте себе некоторое время **побыть «никем»**. Фрейд говорил, что главная причина стресса – наше огромное эго.
31. И последнее. Есть событие, а есть наша **негативная реакция** на него. Это две разные вещи. В негативной реакции никакой пользы и смысла нет. Если это понять, то стресс просто не успеет «вспыхнуть и разгореться». У него не будет топлива.

5 вещей, которые помогают справляться с жизненными трудностями

Помните, в жизни вам всегда будут встречаться разные трудности, тяжелые периоды, испытания. Без них жизнь была бы не такой красочной. Ведь всё познается в сравнении. Трудности закаляют человека и делают сильнее, идти по жизни становится легче. Это скрытые ваши учителя, которые на самом деле, возникают для вашего блага. И у каждого они свои. Но верьте, что после трудностей всегда будет что-то светлое и радостное в вашей жизни.



1. Некоторым людям свойственно преувеличивать. Они могут из небольшой трудности вырастить огромную проблему. Может это вовсе и не проблема, а просто вы так решили, что у вас она есть. Возможно, перед вами поставлена сложная задача и вам ее просто нужно решить. Не нужно ее воспринимать как проблему. Эта маленькая перемена делает жизнь чуть проще и легче.
2. В таких ситуациях, когда трудно справиться с новой задачей, всегда вспомните, что у кого-то дела обстоят намного сложнее. Когда человек полностью зациклен на своей проблеме, это мешает ему увидеть также и положительные стороны в сложившейся ситуации. Будьте благодарны за то, что уже есть в вашей жизни. Всегда можно увидеть позитив в самой сложной ситуации. В остальных ситуациях и делах лучше не сравнивать себя с другими.
3. В любой трудности или проблеме всегда заложен некий урок и возможность роста вас как личности. Верьте, что данная ситуация вам случилась с вами, чтобы чему-то научить вас. Вам остаётся только разгадать её тайный смысл, извлечь и усвоить ее урок. И вам больше не придется сталкиваться с подобными ситуациями. Так вы становитесь опытнее и мудрее по жизни.
4. Постарайтесь сразу решить проблему или устраниТЬ ее последствия. Вместо того, чтобы тратить время на причитания и проявления эмоций, лучше подумать, что можно сделать. Что я могу исправить в данный момент? Возможно, вам хватит несколько минут, чтобы устраниТЬ

трудность, и вы увидите, что не так уж все и страшно. Лучше это сделать как можно раньше, не откладывая на потом, на завтра.

5. Когда вы предприняли все вышеуказанные способы и ничего не работает, то примите ситуацию, какой она есть. Иногда бывает именно так, как только ситуация принимается и борьба прекращается, проблема решается сама собой. Так бывает, но редко. Порой, решение выплывает только через некоторое время. Возможно, вы не хотите с чем-то смириться, не принимая данную ситуацию, это может лишь усугубить проблему. Принятие всего как есть позволяет вам не тратить свои нервы, не переживая напрасно.