

ШЛЯХИ САМОСТІЙНОГО ВИХОДУ ІЗ ПРЕДСУЇЦИДАЛЬНОГО СТАНУ

Негативні емоції та думки – найпідступніші вороги людини. Та й без них не можливо прожити. Зміна емоцій, їхня рухливість, динамічність – невід'ємна характеристика психічної діяльності. Та й небезпечні не будь-які негативні емоції, а лише ті, які раз за разом звучать у нашої підсвідомості і щоразу викликають втому, роздратування, відволікають від всього іншого. Ці неконструктивно-застійні емоції і завдають шкоди здоров'ю людини.

Неконструктивність емоцій виявляється в їхньому постійному зверненні до того, що вже сталося. Вони породжуються одними й тими ж неприємними спогадами. Звідси ні в якому разі не витікає, що не можна пригадувати та аналізувати те, що трапилося, навіть якщо це й нерадісні спогади. Але повертатися до неприємних подій минулого доцільно саме з метою їхнього аналізу: чому це сталося, чи можна та як було цього уникнути, які причини призвели до небажаних подій, де були припущені помилки і таке інше людині, яка потрапила в коло негативних емоцій, такий аналіз дозволяє вбити двох зайців: зменшується можливість появи подібних ситуацій вподальшому ("на помилках вчаться"), і самі думки замість пасивно-похмурого стану набувають динамічності, цілеспрямованості, ніби зараджуючи енергією дії. Саме активність у досягненні реальної та актуальної мети дозволяє перебороти розгубленість, розчарування, нудьгу.

Зрозумівши, що ви потрапили в коло негативних емоцій і неприємних, травмуючих психіку спогадів, необхідно струсити себе психологічно, зусиллям волі спрямувавши думки на інший об'єкт, перемкнувши на щось інше свою увагу, фізично, в буквальному значенні струсити своє тіло, потрусити головою, руками. Допомагає і самонаказ (його можна вимовляти про себе або вголос, але обов'язково з інтонацією упевненості та вимогливості): "Все, досить. Висновки зроблені, урок життя пішов на користь. Тепер треба зайнятися...(чимось конкретним саме зараз)". Або: "Досить безцільно думати про одне й те саме.

Зараз це не принесе ніякої користі - тільки шкоду. Треба поберегти себе і свої нерви. Проаналізую усе наступного разу на холодну голову і зроблю для себе необхідні висновки. А зараз займуся "Нова діяльність, на яку ви себе таким чином перемикаєте, може здійснюватися в двох напрямках. Перший спрямований на виправлення ситуації, яка склалася, недопущення її розвитку і посилення. Наприклад: ви випадково отримали травму. Замість паніки подумайте, куди ліпше звернутися по допомогу, що зробити, щоб уникнути погіршення чи ускладнення.

Або ще одна досить поширена ситуація – сварка з близькою людиною. Найрозумніший шлях – здійснити реальні кроки до примирення. При цьому пам'ятайте, що ви збираєтесь миритися, а не з'ясовувати стосунки. Тому почати треба з визнання частини (або усієї) вини у скоєному – такий крок, як правило, підштовхує й іншу сторону зробити те ж саме. Якщо примирення неможливе (зараз) або небажане, займіться будь-якою справою, яка не має ніякого відношення до причини вашої сварки. Це і є другий напрямок перемикання своєї уваги і діяльності – почати займатися чимось принципово іншим, причому саме активно, мобілізуючи свою волю і енергію. Прикладів таких перемикань дуже багато. Переважна більшість людей віддає перевагу "зануренню з головою в роботу":

- можна займатися господарчими справами, які все одно ніколи не переробити;

- можна зустрітися з друзями, знайомими, з якими тривалий час не бачилися;

- зробити щось із справ, до яких довгий час "не доходили руки" і таке інше.

Слід підкреслити, що дуже важливо, щоб уся енергія і всі думки були спрямовані саме на цю нову діяльність. Тому вибирати треба тільки те, що захопить і руки, і думки. Назвемо деякі прийоми, які можуть допомогти у стані смутку, розгубленості, депресії: Виговоріться. Цей прийом можливий, коли поруч є хтось, кому ви безумовно довіряєте, обов'язково доброзичливий і схильний вислухати, хоч і мовчки. Проблема відсутності такого співрозмовника періодично постає перед багатьма людьми і є складовою частиною скарг на самотність. Тому цінить тих, до

кого можна звернутися в тяжку хвилину, і не упускайте можливості запропонувати ненав'язливо свою послугу людині, якій потрібно скинути тягар мовчання. В колективі, як правило, знаходиться людина, до якої багато хто вертається по допомогу. Таку людину умовно іменують "жилеткою". Звичайно ці люди немолоді, душевні, доброзичливі, вміють зберігати чужі таємниці. Часто трапляється, що полегшення приносить бесіда з випадковим сусідом в поїзді або в довгій черзі. Тут працює фактор анонімності – ця людина не знає вас і, швидше за все, ви більше ніколи не зустрінетесь. Самотні люди, які мають домашніх тварин, часто висловлюють їм усе, що наболіло. Наявність в домі собаки чи кішки продовжує життя їхнім самотнім господарям, виконуючи роль громовідводу негативних емоцій. Напишіть листа. Якщо такого слухача немає, у вас є інша можливість: опишіть усі ваші жалі й хвилювання у листі, до кого завгодно, хоча б до ваших нащадків у XXII століття. Причому, цей лист зовсім необов'язково відсилати, а якщо ви його збережете, то через деякий час вам буде дуже цікаво і корисно перечитати його та зробити деякі висновки.

А втім, якщо таких листів набереться декілька, вони будуть корисні, коли ви вирішите проконсультуватися у спеціаліста-психолога. Це корисно періодично здійснювати кожному. У теперішній час це можливо зробити через соціальні мережі. У моїй практиці був випадок, коли один з моїх друзів за день написав мені біля 100 листів, у яких розмірковував по складну ситуації, що склалася у нього. При цьому він навіть й не очікував моїх відповідей, а просто писав и писав, щоб тільки виговоритися. І тільки наприкінці він подякував, що я його не перебивав. Зробіть собі подарунок. Цю рекомендацію можна виконати як буквально (зараз же зібратися, піти до магазину і купити що-небудь для себе або своїх близьких), так і в переносному розумінні – подарувати собі кілька годин або цілий день приємного проведення часу. Дозвольте собі займатися тільки тим, чого ви бажаєте. Хоча б кілька годин. При цьому пам'ятайте, що такі подарунки не можна робити дуже часто, бо радість значно потьмяніє. Допоможіть іншому.

Завжди існує людина, яка має потребу в будь-чій допомозі, хоча б навіть у тому, щоб її вислухали. Перекинувши свою енергію на допомогу ближньому, ви не тільки зробите добру справу, а й допоможете собі вийти з пасивно-занепадницького настрою, активізуєте себе, бо творити добро завжди приємно. Відчуйте землю під ногами. Ця рекомендація виконується головним чином фізично, але вона діє на загальний (в першу чергу, емоційний) стан людини. Згадайте, що такі відчуття, як: паніка, жах, розгубленість – охоплюють потопаючого, який втратив опору під ногами. Але у вас така опора є, в самому прямому розумінні, ви, при бажанні, можете відчувати ногами землю. Так і зробіть: відчуйте ступнями тверду опору, на якій ви знаходитесь, пострибайте злегка, уявіть, що ви -

могутнє дерево, яке пускає в землю своє коріння. Головне – зрозумійте і всім тілом відчуйте різницю свого становища і становища потопаючого. Реальне відчуття твердого ґрунту під ногами впливає і психологічно, збільшуючи впевненість у собі, вливаючи заряд нових сил і оптимізму. Розчиніть журбу у сні. Якщо час пізній і ви зможете заснути – це найпростіший і найуживаніший спосіб розлучитися з сумом і поганим настроєм. Відпочивший мозок спрямує думки на конструктивні рішення та оптимістичне ставлення до життя і проблем, які неминуче виникають. Не випадково практично у всіх народів є прислів'я: "Ранок вечора мудріший". Не забувайте тільки перед тим, як заснути, настроїти себе на те, щоб, прокинувшись, глянути на світ впевнено і радісно. "Нема лиха без добра" Ця відома приказка може служити девізом спрямованості ваших думок і дій. Візьміть олівець і папір і постарайтеся неупереджено написати все те хороше, що наявне у вашому становищі або в події, яка навіяла на вас смуток і журбу. Склавши такий перелік, спрямуйте свої зусилля на втілення в життя того хорошого, і нехай воно поступово почне перетягувати погане. Звичайно, можна навести і багато інших рекомендацій, а може, ви й самі дослідницьким шляхом знайдете для себе щось підходяще. Адже тут необхідний індивідуальний підхід до самого себе. І ще одна рекомендація: не тримайте цей перелік рекомендацій тільки на крайній випадок. Використовуйте їх постійно, тренуйтеся вдома і на роботі.