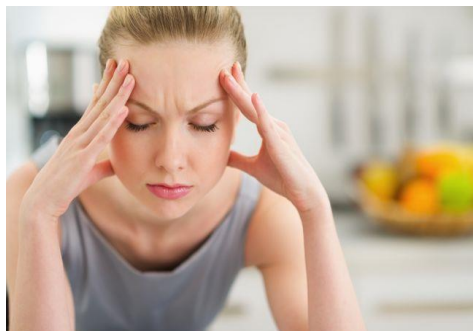


Право быть сильным: 6 способов преодоления кризисной ситуации



Для меня самое лучшее восстановление – полноценный отдых. Но знаете, лучше всего не поддаваться стрессам. А ко всем проблемам относиться философски. Все испытания, с которыми мы сталкиваемся, случаются не просто так. Они делают нас мудрее, опытнее.

Руслан Алехно

Стрессов, негативных переживаний и горя в нашей жизни с каждым годом становится все больше. Как в беспокойном и непредсказуемом мире сохранить жизнестойкость, как помочь себе не разрушиться и не бояться жить дальше?

Конфликты, жизненные проблемы и трудности, столкновение с чужой агрессией и жестокостью, трагические новости... Любая травмирующая ситуация лишает нас привычных опор и ориентиров, выбивает из колеи, рождает вихрь сильных эмоций, которые так сложно пережить, и нам становится страшно, что мы не выберемся, не справимся, что мы обречены на беспомощность, тревогу и боль.

Помните, что любые ваши реакции, будь то дикая злость, кажущееся равнодушие, оцепенение или плач – это нормальные способы преодоления жизненных невзгод, они лично ваши. Не бывает правильных и неправильных реакций на стресс. Чувства вообще не бывают неправильными. Все, что происходит внутри каждого человека, – верно лично для него, так оно и должно быть.

Первое, что необходимо предпринять в этой ситуации, – увидеть ресурсы, на которые вы сможете опираться, найти свои источники силы. За плечами человечества – огромный опыт выживания, и все мы обладаем естественными и приобретенными навыками самоисцеления.

Психологи выделяют 6 способов преодоления кризисных ситуаций

- **Чувства.** В условиях стресса очень важно очертить свое эмоциональное состояние, распознать, обозначить переживания, назвать и принять свои чувства. Говорите о том, что чувствуете. Ищите любые способы выражения ваших чувств: в беседе, письме, рисунке, танце, музыке. Это позволяет задать происходящему четкие рамки, тогда переживание перестает быть бездонным, безграничным и таким пугающим.
- **Разум.** Часто облегчить душевную боль нам помогает опора на логику, нашу способность анализировать проблемы и решать их, строить планы.
- **Деятельность.** Любая физическая активность (спорт, работа по дому, прогулки) и забота о собственном теле (душ, баня, массаж) снимают мышечное напряжение и помогают обрести силы.

- **Общение.** Нет ничего мощнее, чем поддержка близких людей, способных сказать: «Я рядом, я буду тебе помогать, ты можешь на меня рассчитывать». Не замыкайтесь в себе, общайтесь как можно больше с друзьями, родственниками, коллегами по работе. Также отлично помогает общественная работа, включенность в жизнь тех, кто еще более обездолен и слаб.
- **Игра воображения.** Наша способность мечтать и мысленно отлучаться из реальности в мир фантазий и грез имеет спасительное действие.
- **Вера.** Умение верить – в Бога, людей, чудо или самого себя – помогает. Молитва дает надежду, талисманы и ритуалы – успокоение и защиту.

Найдите свой путь

Если вы оказались в стрессовой, кризисной или травмирующей ситуации, прежде всего «заземлитесь» -почувствуйте опору под ногами, рассмотрите место, где вы находитесь, найдите то положение тела, которое дарит вам ощущение устойчивости и комфорта. Обеспечьте себя приятными телесными ощущениями – примите ванну или контрастный душ.

Следующий шаг – соберите все, что есть хорошего в вашей жизни, все, что делает вас сильнее, что вас утешает, радует, питает, насыщает и поддерживает. Предайтесь теплым воспоминаниям, найдите хобби себе по душе, посетите (хотя бы мысленно) дорогие сердцу места. Окружите себя прекрасным, добрым, теплым, безопасным – любимыми книгами и фильмами, приятными впечатлениями, общением с хорошими людьми.

Обратите внимание, каким обычно «противоядием» вы пользуетесь для избавления от стресса, а о каких способах его преодоления вы в такой сложный момент забываете. Возможно, вам стоит поменять привычное поведение в стрессовых ситуациях, чтобы успешнее справляться с последствиями тяжелых событий.

А еще – не забывайте, что опыт пройденного переживания также может стать ценным ресурсом на будущее, особенно если спрашивать себя: чему меня научила сложная жизненная ситуация, какие уроки я могу извлечь из произошедшего? Каждое испытание дает нам шанс стать сильнее. Как правило, из кризисных ситуаций мы выходим более стойкими, с возросшими внутренними силами, приобретая своеобразную душевную закалку.

Но, если вы чувствуете, что не справляетесь в одиночку и поддержки близких недостаточно, обратитесь к психологу. У специалистов большой арсенал средств помощи людям, переживающим тяжелые времена.

09.06.2022г.

Педагог – психолог Н.Ф. Цеттерман