

Методы самоподдержки в трудных ситуациях.

Кабинет психолога - безопасное место, где можно выразить и обсудить самые сильные эмоции. Психолог может помочь преодолеть стресс, горе, минимизировать влияние развода или других кризисных ситуаций на психоэмоциональное состояние. Психолог может помочь в преодолении страхов, негативных чувств, например, чувства вины, обиды. В психологическом кабинете можно получить эмоциональную поддержку, а также выстроить шаги по выходу из трудной ситуации и восстановлению психологического благополучия.

Но что делать, если, оказавшись в трудной ситуации, по какой-то причине вы не можете посетить кабинет психолога? В этом случае целесообразно использовать методы самоподдержки.

Итак, как человек может помочь себе, оказавшись в трудной ситуации:

- Человек может поделиться своими переживаниями с друзьями, близкими, родными либо с тем, кому он доверяет. Разговор- это своего рода дренаж, то есть проговаривая ситуацию и чувства, связанные с этой ситуацией, человек таким образом снимает чрезмерное эмоциональное напряжение.
- Полезна мышечная прокачка или курс хорошего массажа. Известно, что физическое состояние влияет на эмоциональное и наоборот - эмоциональное обуславливает физическое состояние. Так вот, достигнув мышечного расслабления, можно почувствовать и эмоциональное спокойствие.
- Важно продышаться, успокоить свое дыхание, сделать его неспешным, плавным, ритмичным. Во-первых,

хорошее, правильное дыхание-это хорошее функционирование организма; во-вторых, это успокаивает мысли, привносит осознанность в тело; и в-третьих, скажу словами одного суфия: « Если человек живет как дышит: впускает и отпускает, то он не собьется с пути».

- Обратитесь к своим мыслями чувствам. Для этого заведите дневник. То есть, когда вы чувствуете, что вас накрывает поток мыслей и чувств,- открывайте тетрадь и описывайте максимально подробно: Что вы сейчас чувствуете? Что происходит с телом? О чем вы сейчас думаете? На что вы готовы обратить внимание или что игнорируете? Таким образом, перечитывая написанное, вы можете отслеживать ход своих мыслей и поток своих чувств, вы можете выявить там обессиливающие вас мысли и чувства, вы можете освободиться от ненужных мыслей и чувств, позволив быть им только на бумаге, а не в вашей голове. Кроме того, это позволяет увидеть, как со временем вы становитесь мудрее и сильнее- что конечно же повышает возможности изменения ситуации.
- Будьте в любой ситуации оптимистом, мыслите позитивно. Это помогает рождать в себе эмоции, которые воодушевляют, помогают вам двигаться дальше, несмотря ни на что. Вера в счастливый исход-залог успеха!
- Замените старые воспоминания новыми, просто добавьте их. Для этого сходите на спектакль, съездите на море, организуйте экскурсию в другой город.
- Иногда трудная ситуация требует банального ее игнорирования. В этом случае переключите свое внимание на другие виды деятельности: почитайте книгу, полистайте глянцевоы журналы, побродите по интернету, наведите порядок в доме или рабочих документах.
- Включите внешнюю стимуляцию: примите горячий душ, ванну с вашим любимым ароматическим маслом,

съешьте ваше любимое блюдо, сходите в парк, дотроньтесь до коры деревьев - словите в этих процедурах запахи, тактильные ощущения. Активная работа органов чувств и целебная сила природы наполнит энергетически. Ведь выстоять в трудной ситуации легче человеку энергетически крепкому, сильному.

- Полезно уметь открываться новому опыту, использовать свой творческий канал. Творческий человек - это находчивый человек! А как нам иногда в трудных ситуациях не хватает именно находчивости. Поэтому запишитесь в клуб по интересам или в какой-нибудь творческий центр и развивайте свои творческие способности.
- Полезно помнить: в любой трудной ситуации, где одна дверь закрывается, вскоре открывается другая. В трудной ситуации будьте философом. Терпеливо ожидайте, пока энергетический заряд трудной ситуации не рассеется сам по себе. Практикуйте спокойное присутствие: просто воспринимайте все как есть, но не реагируйте. Это как гладь озера воспринимает окружающую среду - она просто ее отражает.

И в завершении еще пара рецептов, если вдруг для вас стали затруднением чувство стесненности, одиночество и скука. Так вот, считается, что хорошим лекарством от чувства стесненности может быть одиночество; хорошим лекарством от одиночества может быть близость; а скука хорошо лечится новыми действиями.



Желаю Вам

Удачи!

Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП» Орехво
О.В.