Автор: admin
18.02.2011 17:18 - Обновлено 29.10.2014 10:20

Как выйти из печали?

Наверняка многим знакомы чувства грусти, печали, разочарования и апатии. В наш напряженный век они довольно частые гости, вследствие элементарного напряжения и работы организма на пределе возможностей. Кто знаком с такими переживаниями не понаслышке, тот знает, насколько сильный психологический дискомфорт они могут вызывать! И как хочется побыстрее выйти из подобного состояния.

Наилучшим выходом и самым простым кажется побаловать себя и поднять себе настроение. Однако, парадокс состоит в том, что во время переживания вышеуказанных чувств человек начисто забывает, что же может его порадовать в этой жизни, и ему даже не верится, что в ближайшем будущем такое возможно в принципе. Получается замкнутый круг: чтобы выйти из печали, нужно порадоваться, однако даже поверить в радость в таком состоянии не представляется возможным. Что же делать?

Прежде всего, если вы замечали за собой склонность к периодическим наплывам плохого настроения и апатии, вам стоит подготовить для себя некие опоры, по которым вы будете выбираться из грустной ямы. Назовите их якорьки, спасательные круги, вешки - как вам больше нравится. Это не суть важно. Главное четко обозначить для себя, в чем они заключаются, и записать для наглядности, чтобы иметь перед глазами в тот период, когда по вашим ощущениям вы начнете скатываться в эмоциональный негатив.

Давайте попробуем схематично набросать возможный алгоритм:

1. Состояние эмоционального дискомфорта, в котором я сейчас нахожусь - ВРЕМЕННОЕ! Даже если я ничего не буду делать, а просто дам себе возможность отдохнуть и главное - ни о чем не думать, оно закончится так или иначе.

Иногда одно только осознание факта, что нужно просто переждать, хорошо помогает справиться с собой в этот период. Представьте, что вы неожиданно заболели и у вас высокая температура - вы ложитесь и болеете, так? Точно так же и в этом случае: разрешите себе «поболеть» некоторое время. Когда у вас снижается температура, вы же сразу чувствуете себя лучше, правильно? Так и здесь - вы ПОЧУВСТВУЕТЕ повышение настроения.

2. Это состояние наступило не просто так - у него обязательно есть причина.

Не нужно думать, что это просто усталость, стресс, тяжелая работа, беспокойство и вредность окружающих слились воедино и привели вас к такому состоянию. Оно-то, конечно, так и есть - на человека каждый день влияет множество факторов. Однако желательно честно признаться себе и постараться выявить причину, которая в данном конкретном случае явилась «последней каплей», после которой вы легли на диван и решили, что жизнь - дерьмо.

Хочу обратить внимание, что частенько эта причина осознаваться никак не хочет, потому как она весьма неприятна для вас и представляет такое себе «больное» место в вашей картине мира. И мир с завидным постоянством бьет в эту точку. Кстати, точек может быть несколько и тогда удары будут сыпаться чаще, а впадать в подобное состояние вы будете все более и более интенсивно. До тех пор, пока не начнете осознавать ПРИЧИНЫ - вот те самые «больные места» вашей психики. Здоровая психика очень пластична, но в таких местах она как бы твердеет и не желает прогибаться и подстраиваться под бешеные изменения реальности… эти ороговевшие наросты называют иррациональными убеждениями. Вот их-то и хорошо бы выявить.

Скажу сразу - это нелегкое занятие. Зато результат каков! Каждое выявленное у себя иррациональное убеждение сопровождается таким невыразимым облегчением, что не передать словами! Тоска, апатия и прочий эмоциональный негатив, которые держали душу в тисках - просто растворяются на глазах в считанные минуты. Даже дышать становится легче, в жизнь возвращаются краски и ЖЕЛАНИЯ. Вам начинает хотеться кушать, выйти на улицу, встретиться с людьми. Мир начинает казаться дружественным и зовущим.

3. Это состояние наступило для того, чтобы я мог улучшить свою жизнь. Чтобы я отгородился от мира и суеты хотя бы на время и понял, увидел в себе то, от чего нужно избавиться (то самое иррациональное убеждение, которое мешает мне жить). Мой организм мудрее меня: он специально повергает меня в такое состояние, чтобы обратить внимание на нечто важное. Поэтому я послушаюсь и не буду ему мешать.

Во всем этом есть один важный нюанс. Не надо думать, что если в один из периодов апатии и ужасного настроения вам не удалось найти причину и испытать облегчение, то все пропало. Все дело в умении и привычке прислушиваться к себе и своим чувствам. Если такой привычки нет, то может понадобиться не одно падение в эмоциональную яму, чтобы увидеть ясно хотя бы одну из причин…

Но если у вас есть склонность к повторяющимся падениям, поверьте - лучше выработать привычку слушать свои чувства и доверять им. И тогда каждый кризис действительно станет не ямой, а ступенькой.

Автор - Яна Лан
Источник