У каждого из нас бывали в жизни моменты, когда та или иная ситуация представлялась безвыходной, когда общение с людьми приносит больше боли, чем радости. Случается так, что близкие нам люди отказываются понимать или кажется, что нарочно хотят причинить страдания. Бывает так, что мечешься, как в заколдованном круге, а выхода найти не можешь. Но выход всегда есть! И часто оказывается, что совсем рядом, надо только узнать, как его найти...

Не найдётся на земле ни одного человека, который за всю жизнь не пережил тяжёлого периода: неудачи в карьере, несчастная любовь, потеря близкого человека и т.д. Наша жизнь очень часто преподносит нам неожиданные "сюрпризы" и как обычно так внезапно, что мы не можем позитивно и активно отреагировать на них. Острая душевная боль настолько становится главной проблемой, что нам приходится своё внимание сосредотачивать не на внешнюю ситуацию, а на собственных внутренних ощущениях.

Что же можно предпринять в таких ситуациях, чтобы вернуть себе способность снова действовать эффективно? В самый критический период после удара, возникает желание скрыться, исчезнуть или убежать от возникшей проблемы. Убежать от проблемы можно, на какое-то время, но убежать от своих негативных мыслей не возможно. Даже не находясь посредственно в экстремальной ситуации, мы мысленно будет находится в ней постоянно и думать о предстоящих невзгодах. Приходит также мысль опрокинуть бутылочку спиртного и залить горечь навалившегося удара. Но не в коем разе нельзя себе этого позволить. "Оздоровительная" процедура алкоголем, уведёт далеко в сторону от реальных событий, а проблема останется по прежнему и кроме очередной порции депрессии, после принятия алкоголя, вы ничего не получите.

Лучших выход - это спокойно оценить сложившуюся обстановку, взвесить всё за и против, выбрать и поставить перед собой определённую цель, не кидаться во все стороны, а остановиться на одной. Поставить такую большую цель, в которую невозможно промахнуться. "Грамотно выбранная цель - залог успеха!" Её достижение приносит позитивные эмоции, которые служат положительным подкреплением конструктивной модели поведения. Не отчаиваетесь при неудачах, они только направят Вас на верный путь к цели. Найдите в себе силы, чтобы каждый раз произвести "разбор полётов" и снова продолжайте борьбу.

Задачи поставлены, цель определена. Теперь за работу! Будьте готовы к тому, что движение к цели потребует от Вас больших усилий, мужества и стойкости. Поощряйте каждый свой успешный шаг. Будет очень полезно завести подобие дневника и обсуждать в нём свои достижения.

Подробнее на сайте: [Помощь психолога.](#)

Безвыходные ситуации..

Автор: Saithifyn
12.09.2009 00:59 -