Автор: admin
06.11.2011 14:32 - Обновлено 01.11.2014 09:35

Что сделать, когда совсем плохо? Точка выхода

Голова стала тяжёлой, мысли повисли в серой вате, к горлу подкатил комок, на глазах застыли слёзы. Нет сил ни говорить, ни плакать. Просить о помощи, кому-то звонить – тем более нет сил. Вот оно состояние – «плохо совсем».

– Что ты хочешь сейчас?
– Ничего не хочу. Хочу, чтобы меня все оставили в покое. А лучше, чтобы меня вообще никогда не было. Чтобы не было этой начальной точки отчёта…
– Это глобально. А что ты хочешь совсем небольшого для себя сейчас?
– Чтобы не было шума вокруг, …чтобы всё затихло, и я осталась совсем одна…
– Что ты можешь сделать для себя сейчас?

Поиск ответа на вопрос «Что я могу сделать для себя сейчас?» **запускает программу выхода из депрессии** ,
отчаяния и истощения.

Я – не кто-то другой. Мобилизация собственных сил, поиск ресурса.

Могу – могу однозначно. Поиск решения и подбор действия по силам.

Сделать – не просто подумать об этом, а сделать. Движение к конкретным действиям, изменениям в ситуации.

Сейчас – в это мгновение, не в будущем когда-то, а уже сейчас. Принятие решения и немедленные действия.

Это действие обычно совсем небольшое, но оно выводит человека из-под колпака, запускает механизм самоспасения.

Чего я хочу самого небольшого для себя и что я могу сделать для себя прямо сейчас?

– Хочу не видеть этих стен, чтобы никто меня не доставал.
Могу немедленно выйти отсюда, выключив телефон.

– Хочу, чтобы было тихо, и я была одна.
Могу попросить всех, собрав оставшиеся силы, выйти отсюда и оставить меня на 2 часа одну.

Как только происходит действие, отвечающие на актуальную потребность – всё, механизм запущен.

На этом этапе выхода не стоит пытаться анализировать ситуацию. Это бессмысленная трата ресурса. У вас сейчас нет возможности объективно и адекватно воспринимать приходящее. Пока вы внутри проблемы, вам не удастся посмотреть на неё снаружи.

Постарайтесь «выключить голову». Любые приходящие мысли выкидывайте, попытайтесь остаться в полной пустоте. Освоить технику «ничего не думания», умения останавливать ход собственных мыслей – непросто, но возможно. Она позволит вам отдохнуть от изматывающих обдумываний «кризисных решений» и поисков виноватых.

Будьте в этом состоянии и на этом этапе столько, сколько вам нужно, чтобы восстановить силы и начать дышать. Первая возможность анализировать наступит на следующий день. Но даже тогда не пытайтесь принять далеко идущие решения.

Понять, что же действительно произошло и как в следующий раз сделать по-другому, вы сможете не ранее чем через несколько дней, причём чем больше пройдёт времени, тем объективней будет ваш взгляд. «Большое видится на расстоянии».

Поэтому не стоит «под колпаком» принимать яростные решения: «Всё! Развожусь!» – или писать заявления об уходе. Возможно, и стоит развесить, и из работы этой вы давно выросли, но делать это можно только на «свежую голову». И уходить лучше не «от», а «к».

Когда прыгаешь с парашютом, главное – не забыть вовремя дёрнуть за кольцо. Запомните. Возможно, когда-то это спасёт Вам жизнь.

«Что я могу сделать для себя сейчас?»

Автор - **Ирина Дыбова**

Источник