

ВСЕ ПРОЙДЕТ И ЭТО ТОЖЕ



Какие опасности для всех нас в связи с пандемией? Надо сказать очень четко – то, что происходит со всеми нами в этой ситуации, - страх. Как сильно мы хотели бы отрицать его существование, но проблема тревожности в той или иной степени затрагивает всех нас независимо от материального положения, пола, возраста и образования. Одни относятся к пандемии довольно легко, другие – напряженно, а третьи переживают приступы страха и близки к панике. Так как же не поддаваться негативным эмоциям, как не допускать тревожных мыслей?

Для начала давайте проясним, что такое страх и всегда ли он вреден. Страх – это наше внутреннее состояние, вызванное реальным или предполагаемым бедствием. Когда мы пугаемся, наш организм реагирует мгновенно выбросом определенных гормонов, например, кортизола. В теле запускаются сильнейшие процессы, направленные на преодоление опасности. «Замри или беги» - говорят нам древние инстинкты и тело готовится к соответствующему действию, наполняясь силой и напряжением. Когда это происходит единоразово, то ничего страшного не случается. Но если страх загоняет организм в состояние бесконечной мобилизации, то рано или поздно это может привести к сбою в системе, снижению иммунитета и защитных сил. А именно хороший иммунитет нам особенно важен для защиты от вируса.

Поэтому, первое, что вы можете делать самостоятельно – это каждый раз при приближении панического страха задавать себе вопросы: «Если я буду постоянно бояться вируса, то я буду себе помогать или вредить? Как мое состояние паники, изматывающее организм, может мне помочь не заболеть или перенести болезнь?» А далее – принудительно меняйте ход мыслей, переключайте на что-либо другое. Выучите забавный стих и рассказывайте его, когда страшно. Купите (скачайте) книгу и читайте ее, желательно вслух (если обстановка позволяет), так как наш мозг страшно хитрая штука – мы можем водить глазами по тексту, а сами думать совсем о другом.

Также отличным способом отвлечься является уборка дома. Особенно раскладывание вещей по полочкам и избавление от всего ненужного, давно пылящегося. Когда вы прибираете дома, на своем рабочем столе, во дворе, то автоматически наводите порядок и в вашей голове. Для чего необходимо переключать внимание? Дело в том, что, если мы на чем-то фокусируемся, то этого становится больше. «Куда мысль, туда энергия», как гласит восточная мудрость. Так и с информацией про вирус – чем чаще мы ее собираем, ищем, читаем, тем больше ее видим и слышим. Чем больше мы боимся, тем больше становится наш страх. Мы кормим его своей энергией, и он доволен. В отличие от нас.

Так что признайте, что у вас мрачные мысли о своем здоровье, о своем будущем. Не обманывайте себя, что вы хорошо с ними разбираетесь. Поделитесь ими. Желательно с проверенными людьми, с теми, кто в прошлом оказался хорошей поддержкой в сложных, кризисных ситуациях. Во-первых, вербализация своих страхов приносит психологическое облегчение и снимает напряжение. Во-вторых, это позволяет вам видеть их с помощью других людей в правильном свете и в правильных пропорциях. Говоря о наших страхах с другими людьми, мы можем видеть, как многие из них не имеют рациональной основы (или как их рациональные основы очень незначительны). Если наши страхи имеют рациональные предпосылки (например, потеря работы, которая вызывает наш страх, может оказаться вполне реальной), разговоры с другими людьми, «мозговой штурм», различные точки зрения могут способствовать исправлению и предотвращению надвигающейся катастрофы. Благодаря другим людям мы можем найти выходы, которых не видим сами, найти новые идеи, активировать глубоко скрытые ресурсы, о существовании которых мы даже не подозревали.

В случае страхов и тревог, связанных с профессиональной сферой, хорошим решением может быть обращение за консультацией к специалисту в этой сфере. Возможно, нужно будет переучиться, повысить квалификацию и пр. Расскажите ему о своих опасениях. Есть шанс, что вместе найдете

хорошее решение. Действуйте, но не нервно и лихорадочно. Одно из самых важных лекарств от беспокойства – это действие. Это дает нам чувство свободы воли, добавляет энергии и укрепляет веру в наши собственные силы и навыки. Бездействие и избыток свободного времени вызывают беспокойство. А это идеальная почва, на которой процветают тревога, депрессия и чувство опасности.

Очень важно умело использовать информацию. Избыток информации из различных источников, которая часто является противоречивой, оказывает разрушительное действие на нашу психику. Так что используйте проверенные источники, те, которым вы доверяете. Но даже эти ресурсы нужно использовать умеренно. Не лучшая тактика – часами отслеживать новостные сайты по телевидению или в социальных сетях. Нужно ограничивать отслеживание информации несколькими десятками минут в день. Попробуйте перенаправить ваше внимание на другие области. Иначе страх перейдет в навязчивую форму, а это очень неприятное состояние.

Так как же избавиться от страхов, тоски, грусти и вернуть радость жизни, если вы чувствуете, что потеряли себя: займись тем, что тебе интересно и что тебя отвлечет от негатива и поможет избавиться от нежелательного знакомства с депрессией.



1. Отправляйся в путешествие. Наша страна очень большая. Смена окружения и новые впечатления расширяют границы восприятия. Можно не ехать далеко: Санкт-Петербург и его красоты. Меняйте маршруты, гуляйте, участвуйте в квестах. Все ощущения становятся в несколько раз острее. И появляется время подумать о том, что же, собственно, для вас важно.
2. Заведи домашнего питомца. Забота о маленьком беззащитном существе – пусть даже о черепашке – дает необходимое каждому из нас ощущение своей нужности. Животное целиком зависит от хозяина: ты начнешь получать радость, когда будешь его кормить, гладить, общаться с ним.
3. Сходи в храм на службу. Даже если ты не религиозный человек, попробуй постоять службу, послушать молитвы и лучше понять себя. Люди часто находят успокоение и гармонию после посещения церкви. Дело даже не в обряде, а в возвращении к себе.
4. Придумай новое хобби. Спроси себя: что важно тебе, чем ты всегда хотел заниматься и в чем себе отказывал? И сделай этот шаг: запишись на танцы или в театральную студию, начни учиться профессиональной съемке. Дальше откладывать некуда.
5. Нелишним будет обновление интерьера у себя дома, возможно, даже придется выбросить какие-то старые вещи и приобрести новые. Затея дома мини – ремонт. Хотя бы переставь мебель и переклей обои. Во-первых, ты, несомненно, отвлечешься, а во – вторых, преображая и обновляя свое жилище, сам захочешь внутренне обновиться.
6. Помоги тому, кому тяжелее. Делая добро, мы всегда ощущаем радость. Мы преображаемся, становимся чище и светлее. Визит к заболевшей подруге, помощь маме, несколько добрых слов соседке... И, может быть, волонтерская работа.
7. Необходимо полностью изменить свое расписание. Это может быть изменение маршрута, по которому ты следуешь на работу. Возможно, стоит отказаться от того транспорта, которым он следует, или выходить немного раньше своей остановки и далее следовать пешком. Многим помогает прослушивание любой музыки во время поездки и следования на работу. Это способствует укреплению нервной системы.
8. Начни экспериментировать и перестань бояться нового в своей жизни: поменяй прическу, если она долгое время не менялась, обнови гардероб, перестань употреблять одну и ту же пищу и пр. Нужно начать получать удовольствие от всяких новшеств.
9. Стань немного эгоистичней и избавься от тех обязанностей, которые были привычны и отбирали большое количество времени, но не являлись необходимостью. Начни любить себя и перестань кого-то

слушать, научись верить в себя. Радоваться любым маленьким положительным событиям в своей жизни.

Бывают периоды, когда печаль и тоска просто накатывает. Психологи советуют не прятаться от нее под деланным весельем, а сполна пережить эмоции.

- **Прислушайся к себе.**

Если в данную минуту ты ощущаешь грусть и тоску, отдайся сполна этим нелегким чувствам. Ты имеешь на них право.

- **Найди подходящее занятие.**

Возможно, самое время посмотреть сентиментальный фильм или полистать свой дневник десятилетней давности. Либо просто пореветь в подушку. Кстати, слезы будут очищающим действием.

- **Подумай о том, что это произойдет.**

Как бы плохо ни было, нужно всегда искать ниточку, за которую можно зацепиться. Эта ниточка – наша надежда на завтра, на то, что все изменится к лучшему и мы будем в отличной форме. Думай о хорошем даже в самые тяжелые периоды – и оно непременно с тобой случится!

- **Возьми в руки кисть.**

Выразить свои переживания в творчестве и понять суть проблемы, которая тебя беспокоит, дает возможность арт – терапия (исцеление искусством) – популярный в последние годы метод психотерапии. Хандра, апатия, отсутствие интереса к жизни – прямые к ней показания. Самая простая техника – попытаться выплеснуть свои эмоции в рисунке.

Изобразить, например, свою тоску, а потом свою радость – и сравнить эти две картины, мысленно перенося себя в поле радости. Если тебя переполняют отрицательные эмоции, можно даже создать скульптуру из бумаги, старых газет, кусков обоев, а затем раскрасить ее в солнечные цвета – попытаться трансформировать негатив в позитив. Чем хороша арт – терапия? Во-первых, ты выражаешь свои эмоции, а значит, они не накапливаются внутри тебя. Во-вторых, вытаскиваешь проблему наружу и дистанцируешься от нее. А в-третьих, целительным является сам процесс творчества, который захватит тебя целиком! Кроме изо терапии, есть еще множество других техник: музыкальная, танцевальная, сказкотерапия, фототерапия, драма терапия и даже песочная терапия.

- **Где искать жизненную энергию?**

Чтобы вернуть миру краски, нужно начать что-то делать. Не для кого-то, а для себя. Найти ту сферу, где твои усилия окажутся небесплодными. Видя результат своего труда, ты вновь захочешь жить!

Работа, которая не приносит радости и служит лишь для зарабатывания денег, отношения, в которых давно притупилась острота чувств, постоянная занятость и спешка, множество мелких бытовых дел ... Как разорвать этот замкнутый круг? Необходимо найти сферу, где ты сможешь в полной мере реализовать свои способности – и восприятие жизни изменится.

Главная задача любого из нас – разрешить своему Я сделать что-то ценное для себя. Поэтому любая деятельность, которая приносит тебе удовольствие, может избавить от хандры! Остается самое сложное: найти дело для души. Беда в том, что часто мы настолько деактивируем собственное Я, что оно теряет способность создавать желания. Психологи рекомендуют в таком случае вспомнить, что приносило тебе радость в детстве. Шить наряды для кукол, лепить, рисовать – ведь обязательно было увлекательное занятие. А потом отбросить сомнения и ложный стыд (дескать, я уже не ребенок) и предаться любимому делу! Даже если поначалу не чувствуешь вдохновения.

Очень важно не замыкаться в себе. Находить людей с похожими проблемами, чтобы было с кем поговорить. Искать тех, кто разделяет твои увлечения, благо сейчас это сделать легко с помощью интернета. Но общение не должно ограничиваться виртуальным миром: в реальность выходить обязательно!

Каждому из нас нужно, чтобы его деятельность была оценена и принята другими. Поэтому найди возможность участвовать в тех коллективных мероприятиях, где твоя активность будет приветствоваться! Одинокий человек может сходить на групповую экскурсию по городу: дружеская атмосфера, обмен мнениями – и вот вы уже не один! Молодой маме, которой кажется, что жизнь проходит мимо нее, достаточно организовать дома праздник, пригласить подруг – и она воспрянет духом. Жизнь без смысла – верная дорога к депрессии.

Ставь перед собой цели и достигай их, и эта деятельность выведет тебя из эмоционального ступора. Запиши пять целей, ориентированных на твои собственные потребности, - то, что ты сделаешь для души и хорошего настроения.

ВАЖНО! Любое общение с детьми принесет тебе удовольствие и чистосердечную радость, если ты отложишь все дела и полностью посвятишь какое-то время ребенку. Научи его чему-то, открой смысл его любимых занятий. Ничто нас так не радует, как успехи наших детей.

- **Подари детям радость.**

Самая распространенная причина развития апатии и депрессии – инфантильность. Человек ждет, что жизнь одарит его всеми радостями, не желая самостоятельно действовать. Между тем, жизнь требует усилий, иначе она превращается в болото. Ищи для себя новые смыслы существования.

Одним из них может стать забота о детях, у которых нет родителей. Если ты сейчас одинок и не слишком счастлив, подари немного тепла тем, кто в нем действительно нуждается! Прийти в выходной в ближайший детский дом и почитать малышам сказку, поговорить с детьми постарше – это не потребует каких-то особенных затрат. А вот отдача может быть очень сильной. Ты почувствуешь, что нужен кому-то, что кто-то тебя ждет. А значит, есть смысл жить!

- **Искусство благодарности.**

Любой человек чувствует себя счастливым, когда его усилия принимают – на работе ли, в семье. Представь, что ты приготовила вкусный обед, целый день провозившись у плиты, а родные съели его с постными лицами и даже не поблагодарили – где уж тут радоваться? Поэтому дома – в нашем микромире, где порядки устанавливаем мы сами – нужно воспитывать культуру благодарности.

Учи детей, мужа (жену) и учись сам ценить то, что для тебя сделали. Говорить спасибо, ощущая теплое чувство внутри себя. И благодарить жизнь за то, что она тебе дает. Испытать трудности. И с честью преодолеть!

Все хорошо, но все надоело – хандра пресыщения, иначе не скажешь. Она лечится! Поживи в экстремальных условиях. Например, отправляйся в поход с палатками. Мир перевернется. Ты начнешь замечать вещи, на которые раньше не обращал внимания. А многие проблемы окажутся неважными.

Выучи еще один язык. Общение на курсах здорово расширяет кругозор. И голова будет занята – не до апатии.

Начни бегать. По 3 км в день минимум. Непросто оторваться от телевизора – любимого занятия всех хандрящих. Но зато какую радость ты будешь ощущать каждый раз по окончании пробежки! В том числе и от того, что во время бега в кровь выделяются эндорфины.

- **Заботясь, мы обретаем гармонию.**

Уход за растениями и животными – гарантированный способ снова полюбить мир. В нашумевшей книге Харуки Мураками «Норвежский лес» главная героиня, спустя годы после потери любимого человека попадает в закрытое лечебное заведение в горах. Людей, утративших вкус к жизни, таких как она, там лечат не медицинскими препаратами, а простыми занятиями – выращиванием овощей, цветоводством и птицеводством.

Работая возле земли, соприкасаясь с ее творениями, наблюдая, как созревают плоды, человек черпает силы и заряжается жизненной энергией, забывая о своих душевных травмах. Эта первобытная деятельность, несмотря на все достижения научно – технического прогресса, остается самой естественной для нас. Но где горожанину искать огород или ферму? Хороший выход – выращивание цветов. Это хобби не требует много денег,

но позволяет сполна пережить радость от общения с природой. Цветы красивы, они пробуждают в нас чувство прекрасного. Ухаживая за ними, мы освобождаем голову от назойливых мыслей, расслабляемся и отдыхаем от суеты.

- **Твои источники вдохновения.**

Мы грустим, когда нам чего-то не хватает. И радуемся, когда ощущаем связь с миром и другими людьми. А для этого нужно не заниматься самокопанием, а стремиться познать новое, увидеть мир во всех красках. И почувствовать, что ты – живой!

Наблюдение за природой приносит радость, потому что она живая. А депрессия – это не что иное, как потеря динамики жизни. Поэтому созерцание природы восстанавливает. Ты смотришь, как расцветают деревья, плывут облака, копошатся букашки, и понимаешь: жизнь течет независимо от наших мелких бытовых невзгод. На этом завораживающем фоне свои проблемы кажутся несущественными. А еще природа вселяет веру, что ты можешь делать что-то столь же важное и естественное, как распускающийся цветок или пчела, переносящая нектар.

Искусство вдохновляет и демонстрирует многоплановость жизни, показывая, что не все вокруг нас серо и однообразно. А еще оно разрешает иметь собственные эмоции, толка нас к тому, чтобы мы почувствовали, пережили, загорелись. Ведь по сути искусство – это и есть эмоции, перелитые в звуки, краски, движения. Депрессия же всегда начинается со страха перед своими чувствами.

Книги и фильмы с позитивным сюжетом, посвященные преодолению преград, вселяют веру в собственные силы. Если герой справился со сложностями, то и тебе это под силу! Радость уходит потому, что мы не можем переработать ситуацию, застреваем в ней. А чужой пример показывает: выход есть, его надо искать! И вопрос только в том, как это сделать. Если же самому найти выход не под силу, стоит поговорить с другом, психологом, любым человеком, который поможет посмотреть на проблему со стороны. И убедитесь: в жизни есть чему радоваться!

Красивые пейзажи вызывают неосознанную радость, поэтому используйте любую возможность побыть на природе. Чередуя активный отдых с медитацией или созерцанием пробуждающейся природы. Радуйся весне!

***Что нужно сделать,
чтобы вернуть радость и интерес к жизни,
желание жить***



- ✚ Чтобы появилось желание жить, человек должен быть полностью доволен собой и всем тем, что он делает. Конечно, сложно представить человека, который будет удовлетворен всем происходящим, но сам не успешен. Но многие считают, что успех – это деньги. Все намного проще, успешный человек – это тот, кто реализует себя и любит свой вид деятельности. Бывают люди, которые не имеют большого состояния, но считают себя успешными и радуются жизни.
- ✚ Успех не заключается в том, чтобы иметь дорогой дом, машину, яхту. Все это просто мелочи жизни по сравнению с тем, когда человек смог реализовать себя. Успешный человек всегда с большой радостью возвращается домой и рад встрече с близкими ему людьми. Такие люди знают, в чем заключается их смысл жизни, у них есть четко обозначенные цели, к которым они стремятся.
- ✚ Если пропал вкус у жизни, что можно сделать самое простое? Даже некоторые ведущие мировые психологи советуют не терять чувство юмора в любой, даже сложной ситуации. А иногда можно посмеяться и над самим собой.
- ✚ Необходимо, как странно это ни звучит, сбалансировать рацион питания. Перестать делать всяческие перекусы, которые ни к чему хорошему не ведут. Необходимо настолько правильно сбалансировать

свой рацион, чтобы не приходилось прибегать к дополнительному употреблению каких-то витаминных комплексов. Полезно съесть небольшое количество черного шоколада (1-2 дольки в день), улучшается настроение.

✚ Очень хорошо помогает справиться с проблемами ведение своего дневника, в который нужно записывать любые мелочи, происходящие в жизни, как успехи, так и поражения.

✚ Обратите свое внимание на такие простые вещи, как распорядок дня и ночи. Проанализировать, правильный ли режим сна и отдыха. Нужно в первую очередь нормализовать сон и обязательно найти какое-то свое любимое занятие, которое станет хобби. Благодаря этому можно полностью отвлечься от насущных проблем.

✚ Люди в большинстве своем склонны к преувеличению происходящих событий в своей жизни. Нужно оглянуться и проанализировать происходящее, и тогда все начнет становиться на свои места. Возможно, некоторые проблемы были слишком преувеличены или вовсе надуманы.

✚ Вспомните о своих сокровенных мечтах, ведь они у каждого были. Нужно как бы вернуться в прошлое и найти то, что радовало в то время, тот смысл, который давал энергию и желание жить. Потом хорошо подумать, в какой именно момент произошел перелом в жизни и что именно случилось. Затем мысленно вернитесь в то место и в то время, когда это произошло, и переписать прошлое. После подобного переосмысления всего происходящего следует начать жить в полном согласии со своей душой и во всем с ней сверяться. Лекарство, способное помочь преодолеть психологические сложности, находится у каждого в душе.

✚ Попробуйте заглянуть как бы внутрь себя, чтобы понять, какие именно эмоции вас больше всего тревожат. Когда с этим разберетесь, нужно принять их, прочувствовать их полностью. Отрицательные чувства перестанут блокироваться, и станет намного легче.

✚ Каждое утро начинать с улыбки и понимать, что жизнь прекрасна, невзирая ни на что. Очень полезно просматривать комедийные фильмы.

Такая нехитрая терапия помогла многим начать радоваться жизни и избавиться от негативных эмоций, поедающих изнутри. Попробуйте, иначе вы впадете в затяжную депрессию, из которой выйти уже самостоятельно будет очень трудно.

ВЫВОД: любой правильно поставленный вопрос несет в себе ответ. Человек, задающийся вопросом, как вернуть интерес к жизни и не поддаваться панике, уже находится на правильном пути.

***Список из 10 художественных и научно –
публицистических книг, которые помогают
обрести позитивный настрой
и избежать депрессии:***

1. Аркадий и Борис Стругацкие: **«Понедельник начинается в субботу»**. В бестселлере советских писателей рассказывается история молодого ученого, который во время путешествия на арендованной машине по Центральной полосе России оказывается в странном провинциальном городе, где происходят удивительные события, необъяснимые с научной точки зрения.
2. Джером К. Джером: **«Трое в лодке, не считая собаки»**. Это повесть британского писателя – юмориста о путешествии на лодке по английской реке Темзе. В ходе путешествия три джентльмена попадают в интересные и комичные ситуации, из которых пытаются выйти, сохранив чувство собственного достоинства.
3. Дуглас Адамс: **«Автостопом по Галактике»**. Космические странствия пестрой компании от одной звезды к другой сопровождаются ироничной целью по спасению мира.
4. Рэй Брэдбери: **«Лекарство от меланхолии»**. Сборник рассказов американского писателя полон фантастических событий, истоки которых можно найти в повседневной жизни.
5. Эрнест Миллер Хемингуэй: **«Фиеста» (И восходит солнце)**. В дебютном романе американского классика двадцатого века разворачиваются истории любви и дружбы – незаменимых спутников молодости. Вместе с героями романа, вы перенесетесь в парижские будни и побываете на празднике испанской фиесты.
6. Станислав Гроф: **«Духовный кризис»**. Культовый американский психолог, рассматривая депрессивный синдром как крайне негативное состояние и обращаясь к опыту других специалистов, пытается понять, как можно выйти из депрессии и измениться к лучшему.
7. Р. Фрейджер, Д. Фрейджер: **«Личность»**. Современные американские психологи простыми словами излагают практические методы по выходу из депрессии.
8. Даниель Хелл: **«Ландшафт депрессии»**. Швейцарский психиатр пытается, по собственному признанию, внести вклад в понимание депрессивного состояния и тем самым облегчить его.

9. Носсрата Пезешкиан: **«Психосоматика и позитивная психотерапия»**. Книга освещает две взаимосвязанные темы – психосоматики и позитивной психотерапии и имеет практические рекомендации по лечению депрессии, которые могут быть использованы как врачами, так и пациентами.
10. Александр Лоуэн: **«Депрессия и тело»**. В своем труде известный психиатр делится мнением о том, как преодолеть депрессивное состояние через работу над собственным телом.

4 книги, которые настроят на позитив:

1. Ошо. Синь-Синь-мин: **«Книга ни о чем»**. Наш ум порождает сны. Чтобы проснуться и ощутить истинную радость, нужно выйти за пределы ума. Ошо рассказывает, как выключать навязанные культурой стереотипы, освободиться от необходимости выбора и начать жить подлинной жизнью.
2. Анна Гавальда: **«Просто вместе»**. Добрый, умный и жизнеутверждающий роман о любви и о том, как найти радость в обыденности. Все герои, поначалу одинокие, в конце сюжета находят свое счастье. И одна из его важных составляющих – помочь другому в трудную минуту.
3. Сью Таунсенд: **«Дневники Адриана Моула»**. Невероятно смешная книга, не выходящая из списка бестселлеров, о приключениях английского подростка, склонного к хандре и мнящего себя интеллектуалом и талантливym поэтом. Искрометно!
4. Виктор Франкл: **«Человек в поисках смысла»**. Австрийский психиатр описывает личный опыт выживания в концлагере и показывает, что, даже оказавшись в самых страшных условиях, можно найти стимул к продолжению жизни. Серьезная книга, которая может перевернуть твое мировоззрение.