

Ловушка №6. Переживание бессилия, беспомощности

Нас загоняют в бессилие напряженные попытки решить что-то нерешаемое или сделать что-то, что не в наших силах.

Если вы замечаете за собой: «Я ничего не могу, все бесполезно, все бессмысленно», - значит вы пытаетесь спорить с реальностью.

Возвращаемся к первой ловушке - признаем факты реальности: «Я здесь ничего поделать не могу. Я не могу заставить правительство принимать другие решения.

Выход из ловушки

Забирайте свои энергию и внимание из того, на что вы не можете повлиять, и направляйте их на то, что в ваших силах. Спрашиваем себя: «Что я могу сделать прямо сейчас - и делаем».

Нашей психике очень важно знать, что что-то по-прежнему находится под нашим контролем. Сделать вдох и выдох - точно всегда в нашей власти.

«Что после этого я могу сделать для тех, кто мне важен?» Снова что-то очень простое. Например:

- Улыбнуться
- Обнять
- Позвонить
- Поцеловать
- Налить чай

Это очень освобождающая практика - спрашивать себя: «Что мне по силам? Что я могу?» Выясняется, что оказывается многое.

Уважаемые читатели!

Большинство из нас сегодня попадают в ловушки психики в связи с теми ограничениями, страхами и требованиями, которые к нам предъявляет реальность.

В буклете описаны способы выхода из этих ловушек путём выполнения простых действий.

Муниципальное бюджетное
дошкольное
образовательное учреждение
детский сад
комбинированного вида №71

"ЛОВУШКИ ПСИХИКИ"

Пути выхода

г. Белгород

Ловушка №1. Отрицание. Несогласие с реальностью.

Для нашей психики самое неприятное - это неопределенность будущего. За последнее время в нашей жизни её стало слишком много и это, конечно, вызывает фрустрацию.

А еще для нашей психики очень неприятны ограничения. И их сегодня немало. Когда эти два фактора присутствуют, то наша психика испытывает стресс. И к этому надо адаптироваться.

У нас есть защитный механизм - отрицание. Он срабатывает, когда мы сталкиваемся с чем-то совершенно невыносимым. Но этим механизмом долго пользоваться невозможно.

Факты реальности, наши эмоциональные реакции на эти факты к нам стучатся всеми силами и ломают эту защиту. Если мы пытаемся не думать, не вникать, не проговаривать факты и свои чувства по поводу происходящего вокруг, то нам может быть очень дискомфортно, очень тревожно.

Выход из ловушки

Если вы заметили, что вы в нее попадаете, чувствуете дискомфорт и тревогу, предлагаю вам сейчас назвать какие-то факты и признать чувства по их поводу. Например.

«Мне грустно. Я много чего потеряла. Я горюю».

«Мне страшно. Я боюсь. Не понимаю, что будет дальше»..

Как только вы называете факты и свои чувства по поводу этих фактов, вы сразу же обретаете больше спокойствия и контроля над происходящим.

Ловушка №2. Эмоциональное заражение.

Зеркальные нейроны существуют! Если рядом с вами люди, которые сильно тревожатся, вам очень сложно оставаться спокойным.

Мы считываем эмоциональное состояние людей, с которыми общаемся. Начинаем тревожиться, злиться, печалиться, грустить, бояться. искать виноватых.

Если вы эмоциональный человек, эмпатичный, если вы чувствуете себя плохо после общения с определенными людьми, очень важно выходить из такой ловушки - и общаться, звонить тем, от кого можно "заземлиться", успокоиться, умиротвориться.

Выход из ловушки

Признайте факт, что общение вот с этими людьми вас выбивает из колеи, ваше эмоциональное состояние становится шатким.

Если вы от кого-то "заразились" тревогой или злостью, то, пожалуйста, найдите людей, от которых вы можете успокоиться.

Сейчас, в ситуации, в которой мы находимся, нам очень важны и нужны социальные связи. Даже интроверты ощущают, что им нужны люди, им хочется общаться. Помогают группы поддержки, онлайн-общение, горячие линии.

Ловушка №3. Поиск виноватых.

Поиск виноватых - это безумная трата времени и сил, причем абсолютно впустую.

Иногда мы ищем виноватых в себе - тогда это самоагрессия. «Эх, надо было... Вот лучше я тогда... Что же я вот это...» Это слив энергии.

Выход из ловушки

Необходимо заметить этот деструктивный процесс. Никакого конструктива в поиске виноватых нет. Заметив это, спросите себя: «Хочу ли я тратить сейчас время и энергию на обвинение и самообвинение?» Если ответ «хочу» - продолжайте! Если энергия вам нужна для каких-то более конструктивных дел для жизни - для заботы о близких и детях, для любви, для творчества, то забирайте отсюда свою энергию.

Ловушка №4. Заикливание на плохих новостях.

В стрессе мы часто на чем-то заикливаемся и не можем отстраниться. Например, читать новости, листать статистику в одной стране, в другой стране.

Быть в курсе новостей - это хорошо. Но если вы чувствуете, что вы там погрязли, то необходимо выходить из этой ловушки.

Выход из ловушки

Первая рекомендация: выделите на чтение новостей какое-то время, например, 30 минут в день с утра, и больше новости не читайте.

Вторая рекомендация - смещайте фокус на хорошее. Если вы любите новости - отлично. Поиграйте в игру «Найди пять хороших новостей». Они всегда есть, их не может не быть, просто они не на поверхности. Не в «тоне». Найдите хорошие новости и поделитесь ими у себя в соцсетях.

Если вас эмоционально заражают плохими новостями, а вы не хотите об этом знать, выставляйте границы, защищайте себя, вы не обязаны все это выслушивать. Берегите свою энергию.

Ловушка №5. Одиночество, отчуждение

Мы можем себя чувствовать «чужими среди своих», непонятыми и одинокими. Если вы со своим близким кругом общения не находите "общий язык", конфликтуете, то используйте "слабые" социальные связи. Звоните не самым близким, а дальним знакомым и друзьям.

Выход из ловушки

Позвоните людям, с которыми вы редко общаетесь или давно не общались. Узнайте, как у них дела. Вы еще друг от друга не устали. Вам может быть друг с другом очень хорошо.

Мы сейчас все объединены общей бедой и проблемой, поэтому, во-первых, укреплять связи - хорошо, во-вторых, просто узнать, как у человека дела, - тоже хорошо. И вы почувствуете, что вы не одиноки, есть люди, которые вас понимают.