

Як знайти вихід із складної життєвої ситуації



Спосіб №1 "Подолання"

Дії, спрямовані на досягнення, на успіх, на зміну важкої ситуації. Вони пов'язані із зусиллям і затратою енергії; припускають високий рівень управління собою, пошук інформації, інтенсивні роздуми, залучення до орбіти своїх дій інших людей.

Активно перетворюючи будь-яку важку ситуацію, людина значно змінюється, але зміни ці зазвичай вона не усвідомлює.

Іноді життя ставить людину в такі ситуації, коли тільки зміна своєї особистості може призвести до благополуччя. В цьому випадку зміни свого характеру та ставлення до ситуації стає основною моделлю поведінки.

Спосіб №2 "Пристосування"

(Пристосування до соціальних норм, правил ділових відносин і т.д.)

Оволодівши цим способом, людина легко входить у світ права, моралі, культури, праці, сімейних стосунків. У звичайних соціальних умовах цей спосіб допомагає при адаптації до нових умов роботи або у разі, коли щойно одружені вимушені жити з батьками чоловіка або дружини і т.п. Проте, спосіб має свої обмеження: він часто не спрацьовує в ситуації потрясінь в суспільстві, коли різко змінюється спосіб життя країни (старі правила вже не діють, а нові ще не склалися).

Пристосування до своєрідності та потреб інших людей може мати велике значення в ситуації громадських потрясінь. Цим способом найчастіше користуються в кризові періоди розвитку суспільства. Невипадково користуються цим способом ті, хто пережив тяготи

Другої світової війни та післявоєнного часу. Близька до неї ще одна техніка пристосування – турбота про встановлення та підтримку соціальних контактів.

Спосіб №3

"Перейняти на себе роль та поводитися відповідно до неї"

Цей прийом люди використовують в таких ситуаціях, коли джерелом труднощів і обтяжливих переживань стають їх власні особистісні якості (наприклад, сором'язливість або невпевненість у собі, що не дозволяють успішно пристосуватися до нових умов роботи, звернутися по допомогу і т.д.).

Людина знаходить модель для наслідування (це може бути знайомий, який володіє цією якістю, якої не достає, герой кінофільму або книги, що втілює впевненість) і у важкій ситуації переймає на себе роль цього персонажу: починає інакше рухатися, по-іншому говорити та навіть по-іншому себе почувати. Оскільки людина не повністю ототожнює себе з вибраною роллю, а лише "грає її", то усі свої промахи і незручність відносить не до себе, а до вибраного персонажу. Це допомагає не відчувати зніяковіння, не знижувати при невдачі самооцінку та бути вільнішим від думки оточення.

Спосіб №4

"Думка про себе як про успішну людину"

До такого прийому прибігають люди, що перенесли багато невдач і розчарувань, причину яких вони зазвичай бачать у відсутності у себе якості "успішності". Думавши про себе як про успішну людину, "невдахи" немовби доповнюють себе особливими здібностями, насправді починають відчувати себе сильними та діють впевненіше й успішно.

Спосіб №5

Визначення меж своїх можливостей

Цей спосіб, як правило використовується при різкій зміні життєвих обставин. Найяскравіше він проявляється у тих, хто став інвалідом. Ці люди вимушені різко міняти спосіб життя. Але спочатку вони "визначають межі своїх можливостей" (як людина, що входить в річку в незнайомому місці, або людина, що йде по болоту), перевіряють, в якій мірі збереглися їх здібності, і намагаються компенсувати втрачене. Відмітимо, що такі тактики використовують майже всі люди, що опинилися в нових або ускладнених обставинах.

Спосіб №6

Передбачаючи печаль

Цим прийомом користуються люди, що мають досвід невдач або які очікують неминучого наступу важкої ситуації (наприклад, смерті безнадійно хворого родича, власної серйозної операції та ін.). Цей спосіб має пристосовницьке значення: він дозволяє людям

психологічно підготуватися до можливих нелегких випробувань і заздалегідь намітити способи відвертання нещасливих поворотів долі.

Приклад ефективного опановування широко використовується у ряді зарубіжних клінік як досвід підготовки дітей до майбутньої операції. Медсестри під керівництвом психолога організовують спеціальні ролеві ігри, де імітується вся ситуація операції (від передопераційної підготовки до повернення маленьких пацієнтів в палату, остаточне одужання та виписки додому). Така попередня психологічна підготовка дозволяє понизити передопераційну тривогу дітей та значно прискорити їх одужання.

Яскравий приклад неефективного опанування - "симптом святого Лазаря", який психологи виявили при роботі з сім'ями ВІЛ - інфікованих. Він полягає в тому, що члени сім'ї починають ставитися до хворого так, немов він вже мертвий та оплаканий (аж до того, що уникають спілкування з хворим, відкрито готуються до похорон, збираючи гроші на поминки ще живого, відмовляються оплачувати лікування і т. п.).

Допоміжні прийоми самозбереження в ситуаціях труднощів та нещасть.

До цих прийомів відноситься техніка боротьби з емоційними порушеннями, викликаними неусувними, з точки зору людини, негативними подіями.

Прийом №1 "Відхід і втеча"

Відхід або втеча з важкої ситуації, які можуть здійснюватися не лише в практичній, алей в чисто психологічній формі – шляхом внутрішнього відчуження від ситуації або пригнічення думок про неї (відмова від підвищень по службі, від принадних пропозицій, уникнення усіх сумнівних ситуацій нерідко стає у людей, що пережили багато розчарувань та невдач, особистою особливістю). Такі люди самі визначають свій спосіб поведінки як "останню лінію захисту".

Прийом №2 "Заперечення"

До поширених прийомів самозбереження відноситься заперечення – відмова прийняти, що сталася приголомшуюча, травмуюча подія. Заперечення дозволяє людині переробляти трагічні ситуації малими дозами. Після осмислення катастрофічної події міняються усвідомлення людини, її ставлення до світу, з'являється нова оцінка життя та власних можливостей, збільшується простір особистого майбутнього у свідомості людини.

Специфічні способи подолання

До них прийнято відносити наступні: "використати шанс", "чинити" опір, "стати іншою людиною", "сподіватися", "коригувати свої очікування", "покладатися на інших людей", "самостверджуватися", "проявляти агресію у формі дії або критики", "відстрочувати задоволення своїх потреб" та ін.

Знецінення об'єкту. Людина знижує значущість для себе того, до чого прагнула, але не змогла досягти (вступ до вузу, заміжжя, завершення дисертації та ін.). Тим самим вона

забезпечує свою невдачу («Не це найважливіше в житті», «А воно мені потрібно?») і намагається вписати сумну ситуацію в історію свого життя як незначний біографічний епізод.

Корекції своїх очікувань та надій. Оскільки невдача – це обтяжлива для людини подія, яка примушує відмовитися від цінності, заради якої були зібрані усі сили, людина може вдатися до корекції очікувань та надій. Нерідко це набуває форми зменшення потреб. Поза сумнівом, такий прийом рятує від невдач, але він обідняє майбутнє особистості та зовсім не піднімає її самоповаги.

Прийняття ситуації такої, як вона є. У практичній психології цю техніку іноді називають "терпінням" або вживають для її позначення словосполучення "відпустити ситуацію" (зміст цього виразу – припинити безуспішні дії зі зміни ситуації). Це не пасивна відповідь на важкі обставини, а усвідомлене рішення, яке людина приймає після аналізу своєї життєвої ситуації та порівняння свого положення з положенням людей, які знаходяться ще в більш тяжкому положенні. Ця техніка цілком доречна для ситуації важкої хвороби або інвалідності, які обмежують можливості людини.

Позитивне тлумачення своєї ситуації. Цей метод схожий на попередні. Він полягає в тому, що людина використовує різноманітні варіанти порівнянь: порівнює себе з тими, хто знаходиться в ще більш складному положенні, або згадує про свої успіхи в інших областях та ситуаціях приблизно в такій формі: "Так, я не досяг цього, та проте...". У багатьох в пам'яті такі захисні фрази однієї з не занадто успішних героїнь популярного фільму Е.Рязанова "Службовий роман": "Я живу за містом, та проте поряд з електричкою", "У мого чоловіка була виразка шлунку, та проте операцію робив сам Вишневський" і т. п.

Рекомендації

- Перебуваючи у важкій життєвій ситуації, не замикайтеся в собі. Поруч завжди знайдеться людина, яка здатна вислухати та зрозуміти. Ставши на шлях мовчання, ви відмовляєте друзям в можливості вислухати Вас і розділити Ваші почуття і прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію та самотність.

- Намагайтесь знайти своє місце у світі, позначте нові цікаві цілі, продумайте шляхи їх досягнення.

- Переключитися на інші аспекти життя. Під час переживань людина поглинена негативними думками; їй здається, що в майбутньому їй нічого доброго не чекає. Насправді, можливість відпустити свої переживання дарує людині почуття оновлення, духовного перетворення, можливості зміни на краще.

- Проявляйте свої почуття, не приховуйте відчаю, плачте, якщо хочеться, смійтеся, не ігноруйте свої емоційні потреби.

- Стежте за своїм здоров'ям, по можливості добре харчуйтесь, бо Ваше тіло після виснажуючого переживання потребує підкріплення.

- Врівноважте роботу та відпочинок.
- Пройдіть медичне обстеження, якщо буде в цьому необхідність.
- Проявіть до себе терпіння. Вашому тілу, розуму, Вашій душі знадобиться час і зусилля для відновлення після переживання важкої ситуації.
- Можна шукати розраду в релігії.
- Допомагайте іншим.
- Робіть те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення. Розпочніть з малого. Це допоможе Вам відновити почуття впевненості.

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ – ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК У ЗАПОБІГАННІ СТРЕСАМ

Позитивне мислення характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам, емоціям (запобігає конкретними діями виникненню негативних емоцій). При цьому вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається за будь-яких обставин оптимістом.

А чи можна протидіяти стресам? Можна!!! Ми можемо з ними боротися, і досить успішно! Стрес не є чимось фатальним і його можна перемогти. Якщо стрес викликає у вас азарт, ви хочете випробувати його - це ваш вибір; так само ви можете за власним бажанням уникнути стресу й усунути його зі свого життя. Як протидію стресам ми розглянемо новий підхід, який ґрунтується на основних принципах позитивного мислення.

Звичайно, ви не в змозі вплинути на економічний спад у країні, але ви здатні керувати своїми фінансами і змінити своє ставлення до матеріального благополуччя. Можливо, ви не можете змінити поведінку когось, але у вашій владі змінити своє ставлення до них і реакцію на їхнє поведіння. Ви можете з якогось моменту поліпшити стосунки з колегами, керівником, а потім дотримуватися цього напрямку.

Ось основні положення, які ґрунтуються на позитивному мисленні і можуть допомогти вам узагалі позбутися дії частини стресорів, або послабити відчуття стресу й досягти безпечності щодо стресів майбутнього.

1. Стрес - це ваші особисті відчуття. Це стан індивідуальний і породжується вами. Він прямо не пов'язаний з тим, що вас оточує; зовнішні чинники лише запускають вашу внутрішню дзеркальну реакцію - суто індивідуальну.

У природі немає такого явища, як „стрес узагалі”. Це лише ваша власна, індивідуальна реакція на ті або інші обставини. Ви або радієте їм і відповідаєте позитивною реакцією, або у вас виникає страх. Цілком усвідомивши це, ви робите перший крок до розуміння стресу і наступного усунення його з вашого життя. Рішення за вами.

2. Відчувати або не відчувати стрес залежить від вас. Ви здатні змінити свій стан. Не існує такого поняття, як абстрактний стрес.

Оскільки стрес - не індивідуальна реакція на зовнішні чинники (стресори) і на вашу оцінку цих факторів, ви спроможні керувати ним. Якщо ви налаштовані змінити свою реакцію, то такий спосіб може послабити або зовсім усунути відчуття стресу.

Чи прагнете ви змінити себе таким чином, щоб не реагувати на зовнішні події так, як раніше?

Зрозуміло, ваша відповідь буде позитивною. Проте на подив великий відсоток людей насправді не бажає нічого змінювати в собі. Вони вважають, що спочатку повинні змінитися оточуючі люди. Інші наполягають на своєму бажанні змінитися, але говорять, що ніяк не можуть приступити до справи. І лише деякі люди дійсно бажають змінити себе, продовжують розвиватися й удосконалюватися, поки життя не стає таким, яким вони хочуть його бачити, і стрес відступає.

3. Ви маєте знати чинники, що викликають у вас стрес, щоб краще зрозуміти себе, використовувати ці знання і позбутися стресу.

Виявлення причин стресу дозволяє вам довідатися не стільки про стрес, скільки про самого себе. Наступний крок - визначити, чому та або інша ситуація є для вас стресовою і чому вона заподіює вам незручності. Причини, що визначають вашу реакцію, майже напевно криються десь у вашому минулому. Якщо ви навчитеся розбиратися у своїх переконаннях, що змушують вас реагувати на зовнішні події станом, що може бути охарактеризований як стрес, це дуже допоможе вам. Якщо ви будете діяти відповідно до того, чому навчилися, будете прагнути до змін і правильного використання інформації, то позбудетеся стресів у своєму житті, зміцните самоповагу, підвищите впевненість у собі і з оптимізмом поглянете в майбутнє.

4. Потрібно захотіти змінити своє поводження, якщо те, що ви робите, не приносить успіху. Потрібно захотіти робити це по-іншому.

5. Ви відповідальні за все, що відбувалося й відбувається у вашому житті, і маєте можливість впливати на це. Прагніть самі керувати своїм життям. Не миріться з положенням жертви.

У багатьох людей виникає приховане задоволення, коли з ними погано поводяться, коли їм є на що поскаржитися й інші співчують мукам, що випали на їхню долю. Можливо, ви волієте викликати співчуття у людей, що люблять вас заради вас самих. Можливо, нам здається, що інші стають більш терпимими й добрими, якщо вам є на що поскаржитися і якщо ви заслуговуєте на співчуття. Чи справедливі ці припущення у відношенні вас?

6. Чітко усвідомте кінцеву мету - чого саме ви маєте намір домогтися. Чи збираєтеся ви довести неправоту інших людей, змінити що-небудь або домогтися уваги й співчуття? Ви дійсно хочете знизити рівень стресових навантажень?

У ситуаціях, що ви сприймаєте як стресові, дуже важливо точно визначитися з бажаним результатом. Чи дійсно ви прагнете знизити рівень стресу або ви одержуєте якісь таємні вигоди від сформованої ситуації?

7. Переконайте себе, що ви здатні впоратися зі стресом. Не піддавайтеся стресу, викликаному страхом невідомого. Уявіть собі найгірший сценарій розвитку подій і визначте, як варто діяти у цьому випадку. Ви впораєтесь. Докладно уявіть собі, що ви будете робити, як боротися з неприємностями. Потім пошукайте позитивні моменти - навіть невеликі - у цьому найгіршому сценарії. Вони обов'язково знайдуться, якщо ви як слід подумаєте. Потім переходьте до аналізу поточної ситуації.

Усвідомивши, що ви справитеся з усім, що б не відбулося, ви одержуєте можливість звільнитися від пагубного впливу страху. Якщо результат виявився поганий, але наполовину або на дві третини кращий за найгірший варіант, то це все-таки не так жахливо, як могло бути.

Можна вважати склянку з водою наполовину повною, а можна - наполовину порожньою. Від точки зору змінюється не кількість випитої води, а рівень стресу.

8. Вірте в позитивне майбутнє і дотримуйтесь принципу „все, що робиться - на краще", однак не будьте легковажні, не пускайте все на самоплив.

Ще одним чинником, який дозволяє зменшити рівень стресу, є віра в позитивне майбутнє. Свідоме налаштування на сприятливий розвиток подій значною мірою усуває стрес із сьогодення.

9. Значна частина стресів викликана страхом почути глузування або осуд інших людей про вас самих і про ваші вчинки. Визначтеся, який ви насправді, і яким ви хочете стати. Поставте перед собою ясну мету. Весь час пам'ятайте про головне, дійте відповідно до нього - і велика частина ваших стресів зникне.

Безліч стресів обумовлено тим, що ви просто не знаєте, яким хочете бути і чого прагнете досягти. Тому ви „розриваєтесь” між думками інших людей, не маючи міцного якоря. Розробіть власні оцінки. Діючи відповідно до власних оцінок, ви виключаєте зі свого життя стрес, викликаний несприятливими відгуками або критикою інших людей. Чітко представляючи, який ви зараз, яким ви хочете стати і яким життям хочете жити, ви стаєте більш захищеним від критики, ніж у тому випадку, коли ви прагнете задовольнити бажання усіх — це нездійсненна задача — і коли думка інших людей має для вас першорядне значення.

10. Ви - головна цінність для самого себе. Велика частина стресів створюється почуттям неповноцінності. Формуйте впевненість у собі і почніть любити й поважати себе самого. Якщо не ви, то хто ж ще?

Уміння любити й поважати себе, жити в згоді із самим собою і зі своїми вчинками - це основний шлях зниження кількості стресів у вашому житті. Це не означає, що ви повинні

агресивно нав'язувати навколишнім свої позитивні якості, вихвалятися, усіма способами привертати до себе увагу або говорити людям, що ви кращі за них. Це означає внутрішню впевненість у собі. Ви гарні такі, які ви є в даний момент.

Навчитися любити і цінувати себе це, напевно, найважчий, але водночас найефективніший крок у боротьбі зі стресом.

Отже, описаний вище підхід дозволяє вам використовувати велику силу свого розуму, щоб змінити події й ситуації у власному житті, а також своє ставлення до них і до самого себе. У кінцевому рахунку, ви - якщо виявите цілеспрямованість і серйозний підхід - одержите можливість звести стрес до практично непомітного явища у вашому житті.