

ОСНОВЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Уход от реальности – мощный инструмент самозащиты

Сбегать от суровой реальности нормально до того момента, пока это не разрушает Вас и то, что Вам дорого.

Куда бежим?

Популярные способы спрятаться от тяжелых чувств:

- Алкоголизм;
- Трудоголизм;
- Имитация бурной деятельности;
- Книги, сериалы, игры;
- Наркотики;
- Еда;
- Шопоголизм.

Причины «бегства» от проблем:

- Внутренние: недовольство собой и др. тяжелые чувства;
- Внешние: проблемы в отношениях, отсутствие эмоциональной близости.

Начать с себя

Сначала разобраться с тем, что происходит у Вас внутри.

Самопомощь при депрессии:

- Пройдите тест «шкала депрессии Бека»;
- Снизьте объем нагрузок (отпуск, делегирование и др.);

- Обратитесь к психотерапевту или клиническому психологу;
- Отстаньте от себя со своими требованиями быть сильным, позитивным, успешным и продуктивным.

Самопомощь при тревоге:

- Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Повторите несколько циклов дыхания;
- Позвоните близкому человеку. Расскажите ему о своем состоянии и попросите «побыть» с Вами какое-то время;
- Сосредоточьтесь на теле. По возможности уберите источники дискомфорта;
- Опробуйте ритмическую активность (ходьба, велосипед, поездка в поезде и др.).

Забота о теле

Практики, которые дадут мозгу сигнал расслабить тело:

- Самомассаж: руки, ступни, уши, шея;
- Горячая ванна;
- «Потягушки»;
- Игрушка-антистресс;
- Йога/стретчинг;
- Косметология;
- Парикмахерская;
- Посетить врача;
- Переодеться в удобную одежду.

Полное [расписание и записи вебинаров](#) можно посмотреть на нашем сайте

Запись вебинара



Базовые правила самопомощи

- «Непереваренный» опыт: если какой-то опыт не пережит в полной мере, он становится травматическим;
- Вернуться к себе: для того, чтобы «переварить» тяжелый опыт, нужно встретиться со всеми тяжелыми чувствами;
- Не закрываемся: Ищите тех, с кем можно поговорить открыто о своих чувствах, кто не обесценит проблему и не будет что-то навязывать;
- Не обесцениваем: Позиция «всем сейчас тяжело», «тебе нужно просто отвлечься»- отличный способ загнать человека в депрессию. Трудности важно и нужно озвучивать, хотя бы себе самому;
- Не игнорируем свое состояние: дайте себе побыть несчастным, уйдите ото всех, завернитесь в одеяло, побудьте со своими чувствами. Если не убежать от них и повернуться к ним лицом, боль отступает;
- Выражайте злость: агрессию важно выпускать (отбейте мясо молотком, забивайте гвозди, рвите бумагу, швырните подушку в стену, покидайте камни в водоем).

А если хочется сбежать от людей?

Выстраивайте правильно границы:

- Учимся замечать: давление, беспомощность, страх, раздражение, обиду, боль, унижение;
- На основе этих чувств пишем список **«как со мной нельзя»**;
- Объясняем новые правила: «когда ты делаешь А, я испытываю Б, поэтому теперь давай делать С»;
- Проявляем терпение. Ваши границы невидимы. Чтобы выучить, где они проходят вашим близким придется много раз споткнуться о них.

Бежим за эмоциями

Другая причина ухода от реальности – поиск нужных ощущений, которых не хватает в обычной жизни. В этом случае мы бежим не от чего-то, а к чему-то.

Как не потерять связь с реальностью в этом случае?

- Услышьте свои потребности (признание, понимание, близость, удовольствие)
- Не игнорируйте свои чувства и потребности
- Учитесь не игнорировать свои потребности, а удовлетворять их (хочется ярких впечатлений-прыгните с парашютом, хочется испытать удовольствие- запишитесь на массаж или купите билет на концерт любимой группы)
- Режим позитивных эмоций: научитесь не ждать, а творить радостные события сами
- Берегите себя: забота о себе не роскошь, а **необходимость**.