

Як піклуватися про себе в складні часи: розв'язання власних проблем

Кілька порад щодо того, як розв'язувати проблеми

ПОРАДА 1

УПОРЯДКУЙТЕ ДУМКИ

Можливо, ви відчуваєте безпорадність, злість, занепокоєння чи сум, і це цілком нормальне явище. Активне заспокоєння розуму, коли він переживає ці емоції, може стати помічним засобом. Можна покласти одну руку на груди, іншу — на лоба. Глибоко вдихніть і видихніть кілька разів. Зосередьтеся на диханні

Якщо всі ці емоції й почуття не зникають, уявіть, що вони — це хмара, яка пропливає перед вами і з часом ховається за обрій. Відчуття спокою може допомогти вам ефективніше розв'язувати власні проблеми

ПОРАДА 2

НЕ ШУКАЙТЕ ВИННИХ

Коли трапляється щось погане, найперше, що ми можемо зробити, — зосередитись на провині. «Я все зіпсував. Вона змусила мене це зробити. Він перший почав. Я не можу. Ти ніколи мене не слухаєш. Вони мене не розуміють». Але зосередження уваги на провині не допоможе вам подолати проблему і змусить почуватися ще гірше. Натомість спробуйте зосередитись на тому, що ви можете контролювати, і дійте. Подумайте, що потрібно змінити, що ви можете зробити чи яка допомога вам потрібна. Ви набагато сильніші та стійкіші, ніж думаєте

ПОРАДА 3

РОЗБЕРІТЬСЯ У ПРОБЛЕМІ

Запитання можуть допомогти вам краще зрозуміти проблему. Чому це мене турбує? Чому це сталося? Чому це важливо? На кого це впливає? Що, на вашу думку, може трапитися? Через що ви сумуєте?

ПОРАДА 4

СКЛАДІТЬ СПИСОК РІШЕНЬ І СПРОБУЙТЕ ЇХ НА ПРАКТИЦІ

Подумайте про проблему, з якою ви стикнулись. Далі спробуйте придумати якнайбільше способів її розв'язання, скористайтесь ручкою і папером, якщо письмовий виклад вам допомагає. Ідеї можуть бути абсолютно різними, від вигадливих до практичних. Подумайте про позитивні і негативні наслідки кожного рішення і про те, які з них простіше втілити на практиці. Виберіть найкраще. Згадайте, що пройшло добре, а що — ні. Іноді рішень потрібно кілька. Частина розв'язання проблеми — це навчитися адаптувати своє рішення та спробувати ще

ПОРАДА 5

ЗРОЗУМІЙТЕ, КОЛИ ВАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА

Якщо ви відчуваєте, що пригнічені та нікуди не рухаєтесь, знайте, що попросити про допомогу у друга чи фахівця — це ознака сили. Вам може знадобитися допомога, якщо:

- ◆ Ви не можете спати вночі, або вам важко заснути
- ◆ Ви відчуваєте зниження рівня енергії та/або мотивації
- ◆ Ваші звички харчування змінилися: ви або втратили апетит, або не можете перестати їсти
- ◆ Ви постійно нервуетесь, відчуваєте стрес, хвилювання
- ◆ Ви вживаєте наркотики або алкоголь для боротьби з таким станом
- ◆ Ви часто відчуваєте раптову паніку. Може виникати відчуття, що ви не можете дихати, що серце калатає. Скільки б ви не намагались заспокоїтись, ви не в змозі розслабитись
- ◆ Вам здається, що більше не варто жити, ви думаєте про те, щоб зробити собі боляче, чи хочете заснути й більше не прокинутись

- ◆ Ви стали жертвою насильства чи жорстокого поводження

Якщо ви так відчуваєтесь, важливо отримати додаткову підтримку від людей, які працюють у місцевих службах охорони здоров'я, соціальних чи громадських службах, навіть якщо про це важко говорити

Якщо ви не хочете ділитися тим, що відчуваєте, або що переживаєте, це нормально — допоки людина, з якою ви говорите, знає, що ви намагаєтесь отримати підтримку, і допомагає вам у цьому. Це може означати, що ви потроху починаєте ділитися інформацією, і цього достатньо, щоб зрозуміти, що вам потрібно

Надзвичайно важливо знайти підтримку, щоб захиститися, якщо ви думаєте, що життя того не варте, або якщо вам фізично нашкодили

Якщо вам потрібно з кимось поговорити, а поруч нікого немає — зверніться на гарячі лінії психологічної підтримки