

Как не впасть в отчаяние и всегда быть на позитиве.

Психология отчаяния.

Отчаяние — это, прежде всего, эмоциональное состояние. Также это может быть глубокая эмоция горького разочарования в жизни и всего с нею связанного. Например, человек неоднократно прилагал усилия и не добился результата.

Отчаяние — результат ощущения недовольства жизнью от её непонимания, оно глубоко связано со всеми функциями жизнедеятельности человека. При длительном воздействии может привести к депрессии.

Отчаяние имеет в своей основе глубокий дискомфорт и сильнейшее неудовлетворение какой-либо жизненной ситуацией или всем миром в общем.

Отчаяние подразумевает под собой отсутствие мотивационного фактора: состояние апатии, неспособность преодолевать жизненные трудности и незнание, как это делать.

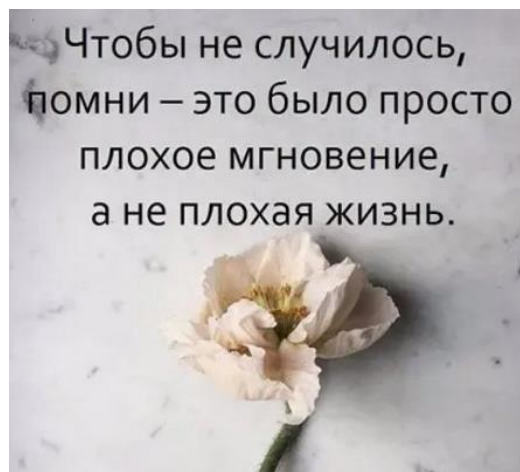
Причины отчаяния.

1) Отсутствие жизненной энергии. Усталость. Нет сил двигаться вперед. Пока у нас есть силы, мы готовы бороться, что-то решать. Пока у нас есть энергия, мы не сдаемся и не впадаем в отчаяние.

2) Непонимание, что делать дальше. Ощущение, что решения — нет. Чувство, что мы никогда не выберемся из этой ситуации. Необходимость срочно найти решение затрудняет поиск решения. Об этом — в следующем пункте.

3) Невозможность выйти из ситуации и отдохнуть. Нужно решить проблему прямо сейчас. Мы не можем расслабиться, привести свои мысли в порядок, и посмотреть на проблему с другой стороны. Время поджимает. Точнее, нам кажется, что время поджимает. В большинстве случаев, мы можем найти хотя бы 10 минут, чтоб остановиться... Но иллюзия давления не позволяет нам этого.

4) Непонимание, что главная проблема внутри, а не снаружи. Мы так концентрируемся на внешних трудностях, что забываем главное... Отчаяние — результат внутренней дисгармонии, внутреннее напряжение. И прежде, чем мы сможем разобраться с внешним миром, необходимо разрешить ту проблему, которая есть внутри. Необходимо нейтрализовать это отчаяние, которое сковывает нас по рукам и ногам.



Чтобы не случилось,
помни – это было просто
плохое мгновение,
а не плохая жизнь.



В ДЕВЯТИ СЛУЧАЯХ
ИЗ ДЕСЯТИ У ВАС
НЕ НЕРВНЫЙ СРЫВ –
ПРОСТО НУЖНА
ЧАШКА ЧАЯ И ПЕЧЕНЬЕ.

ADME

ИЛЛУСТРАТОР ДИНА АЛИ

Как не впасть в отчаяние. Инструкция.

1) Осваивайте технику спокойного присутствия. Это значит сохранять осознанный покой при восприятии происходящих вокруг вас событий. Беспристрастно и внимательно, словно видеокамера, наблюдайте за всем происходящим. Оно не должно вызывать у вас эмоций, а восприниматься в виде последовательности фактов.

2) Как это в себе развивать? Начните с отработки навыка созерцания приятного глазу пейзажа: воды, леса, картины и т. д. Затем приучайте себя спокойно и без эмоций рассматривать людей. Не отводить глаза, не дергаясь и не делая лишних жестов. Далее приучайте себя смотреть на целую группу людей, не испытывая эмоций. А после начните отбатывать спокойное присутствие в окружении людей, которые стремятся вывести вас из душевного равновесия.

3) Овладев техникой спокойного присутствия, вы сможете смотреть на любые ситуации без страха, эмоций и личных ожиданий. Выработайте привычку находиться в состоянии спокойного присутствия, это будет надежным средством от различных манипуляций, поможет эффективно действовать в стрессовых и малознакомых ситуациях, а также будет способствовать принятию правильных решений. Они будут опираться не на эмоции, а на здравый смысл.

4) Освойте технику душевной страховки. Можно застраховать свои переживания от потери. Как это сделать? Разбейте все значимое для себя на три группы: люди, вещи, события. Техника душевной страховки состоит из четырех этапов. Первый — приветствие. Допустим, вы купили мобильный телефон. Поприветствуйте его, почувствуйте, что он теперь стал вашей дорогой и близкой вещью. Примите его в свою жизнь (второй этап). А затем, пока вы еще к нему не приросли душой, попрощайтесь с ним. Представьте, что его больше нет, ведь рано или поздно ему на смену придет другая модель (третий этап). Затем — четвертый этап, самый главный. Задайте себе вопрос: будете ли вы счастливы, если у вас больше не будет этого телефона? Ответив утвердительно, вы поймете, что жизнь продолжается и после потери вещей, и после утраты людей, а также после тех событий, которые с вами случились.

5) Чем больше вещей, событий и людей вы будете таким образом «прогонять» через методику душевной страховки, тем более неуязвимым вы станете. Осваивайте ее поэтапно, сначала вещи и события, затем — люди. Кроме эмоциональной стабильности, техника душевной страховки научит вас бережно относиться ко всему, что вы рано или поздно потеряете.

6) Умейте отличать душевную страховку от негативного программирования. Оно делается на фоне страха потери, тогда как страховка — это ваше осознанное действие, которые вы проводите на фоне расслабленного и спокойного душевного состояния. Негативное программирование как раз ведет к развитию страха потерять что-либо, тогда как страховка учит воспринимать потери как неизбежное и вполне переживаемое, позволяя бережно и внимательно относиться к дорогим для вас предметам и людям.

Как справиться с чувством отчаяния?

1) Останавливаемся.

Сначала просто останавливаемся. Прекращаем этот истеричный внутренний диалог («Я ничего не успеваю! У меня все рухнет! Я не могу ничего сделать! И т.д.»). Около минуты побудьте в тишине. Оглянитесь вокруг... Почувствуйте свои руки... Плечи... Голову... Ощутите все свое тело... Этого будет достаточно, чтобы просто остановиться.



ДЕЛА НА СЕГОДНЯ:
Встать перед зеркалом,
расправить плечи,
поднять голову, улыбнуться
и сказать самой себе:
ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!

2) Как всегда, начинаем с принятия ситуации и самой себя.

Повторяем мантру «Я люблю себя, одобряю себя и принимаю себя!», говорим себе ласковые комплименты... Если есть желание, можно потратить 10-15 минут на уход за собой: маска для лица, макияж или ванна. Это поможет вам отвлечься, успокоиться и взглянуть на проблему под другим углом.

Когда жизнь даёт тебе
сотни причин чтобы плакать,
покажи ей, что у тебя есть
тысяча причин чтобы
УЛЫБАТЬСЯ.



3) После того, как вы немного успокоились, начните изучать свои эмоции.

Осознайте свои чувства, рассмотрите их со всех сторон, наблюдайте за своим внутренним состоянием... Наблюдайте за всей ситуацией как будто со стороны. Постарайтесь увидеть в ситуации что-то смешное, нелепое... Взглянув на свою проблему более осознанно, вы поймете, что ваше отчаяние не стоит того.

КОГДА ТЕБЕ ПЛОХО,
НАДО ХОРОШЕНЬКО ВЫСПАТЬСЯ,
ИЛИ ПОРЕВЕТЬ МИНУТ 10 ИЛИ СЪЕСТЬ
ЦЕЛУЮ ПЛИТКУ ШОКОЛАДА,
А ТО И ВСЕ ВМЕСТЕ, – ЛУЧШЕГО
ЛЕКАРСТВА И НЕ ПРИДУМАЕШЬ.

Рэй Бредбери



4) Отпустите ситуацию.

Скажите себе — будь, что будет! Продолжайте делать то, что должны, но не переживайте за результат. От ваших переживаний проблема не уменьшится. Скорее, наоборот. Цените себя. Заботьтесь о своем здоровье. Нет ничего важнее вашего психического здоровья, вашего самочувствия, вашего спокойствия. Поэтому отпустите ситуацию и расслабьтесь.

*Все надоело...
Пойду брошусь под...
одеяло.*

Вам будет легче справляться с приступами отчаяния, если вы будете регулярно повышать свою осознанность.

В заключение: мотивирующее видео (от Ника Вуйчича):

https://www.youtube.com/watch?v=dYXWof79v5g&feature=emb_imp_woyt