

## Как справиться с отчаянием если совсем не осталось сил

Что делать, когда в душе – только боль, и небо с овчинку? Где взять ресурсы, чтобы оттолкнуться от дна? Как пережить отчаяние? Вашему вниманию предлагается психологическая инструкция на случай по-настоящему кризисных дней. Надеемся, она вам никогда не пригодится, но всё же.

В состоянии сильнейшего стресса человек склонен вести себя разрушительным образом. Например, глушить боль алкоголем или, наоборот, без сна и еды бесконечно думать о случившемся. Кто-то отрицает реальность; кто-то отказывается от эмоций и убегает в душевную немоту... К сожалению, любой из этих вариантов не только откладывает возвращение к нормальной жизни, но и усугубляет и без того непростую ситуацию.

Вам предлагается последовательность шагов, которая позволит выйти из острого горевания в относительной целостности и сохранности.

### Дыши

Постарайся сконцентрироваться на вдохах и выдохах, сделав их чуть более медленными и глубокими, чем обычно. При стрессе мы дышим поверхностно, и мозгу не хватает кислорода, поэтому даже несколько секунд полноценного диафрагмального дыхания позволят организму немного прийти в себя.

### Пей воду

Возьми большую кружку, наполни ее до краев и поставь на видное место. Скорее всего, тебе сейчас не до еды и аппетит вернется не скоро, но твое тело как никогда нуждается в жидкости. Пей через «не хочу» маленькими глотками.

### Выйди на воздух

Выбирая из двух зол – остаться в доме или донести себя до ближайшего сквера – остановись на втором. Убедившись, что находишься в безопасной зоне, вдали от проезжей части, ходи быстрым шагом сколько хватит сил. Это нехитрое занятие поможет снизить остроту стресса.

### Выспись

Не можешь уснуть – прими снотворное. Сейчас тот случай, когда сон необходим любой ценой. Пара ночей на таблетках зависимости уж точно не вызовет, но при этом позволит тебе восстановиться.

### Возьми паузу

Если в данный момент от тебя не требуется безотлагательных действий, отложи все решения на потом. Слишком велика вероятность, что в текущем состоянии твой выбор будет, мягко говоря, неоптимальным. Чтобы не расхлебывать дополнительных проблем, дожись, когда полегчает, и уже потом выбирай, как поступать.

Горе ходит среди людей, и ты об этом знаешь – как знаешь и то, что однажды наступит рассвет. Но это будет позже, а пока надо выжить в перевернувшемся с ног на голову мире.

**Всё всегда заканчивается хорошо. Если все закончилось плохо, значит это еще не конец**

