

Выход есть!!!

Как помочь себе и другу выйти из кризиса?

От ошибок не застрахован никто. Но почти любая ошибка поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений. Единственная непоправимая ошибка- попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть , по сути дела, отказаться от самой жизни. Это есть единственное по-настоящему неправильное решение, потому что оно непоправимо.

Изучить все возможные ошибки, с которыми придётся столкнуться в жизни, никому не по силам. Однако можно понять, в чём состоит главная ошибка. А, поняв, человек обретает способность самому удержаться от дальнейших ошибок и удержать других.

ВАЖНО ПОМНИТЬ: никакой волшебник не сможет навсегда изгнать из твоей жизни неприятные чувства, избавит тебя от трудностей, кризисов, стрессов, переживаний и потерь. И еще не раз тебе придется столкнуться с огорчениями и неудачами. Но если ты научишься справляться с трудностями, встречающимися на твоём пути, то, и любую жизненную проблему ты легко сможешь решить!

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

КАК ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ?
• Обращаюсь к специалистам – психологам, психотерапевтам
• Прошу совета у друзей и знакомых.
• Решаю все проблемы самостоятельно.
• Переживаю и не знаю что делать
• У меня не бывает жизненных трудностей

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО КАКОЙ ВАРИАНТ ТЫ ВЫБЕРЕШЬ, СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА СТАНЕТ ДЛЯ ТЕБЯ ХОРОШИМ ПОМОЩНИКОМ И СОВЕТЧИКОМ

Наш мир устроен так, что полностью защититься от неприятных переживаний невозможно. Печаль, грусть, утраты и т. д. – всё это – неотъемлемая часть нашей жизни. Но, может быть, именно в этом и состоит великая мудрость жизни. Американский писатель Джон Стейнбек писал: *«какая радость в тепле, если холод не подчеркнёт всей его прелести?»*.

О том, что нам хорошо, мы бы и не догадывались, если бы не представляли, что бывает и плохо. Поэтому огорчения, обида, печаль – всё это дано нам для того, чтобы ценили все те блага, которыми владеем.

Но, иногда так случается, что огорчения, недовольства, обиды и т. д. выступают на первый план, омрачая всю душевную жизнь. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ? Отрицательные эмоции возникают тогда, когда остаются неудовлетворёнными какие-то важные ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. Проще говоря, человек чувствует себя несчастным, не получая того, что ему необходимо, либо получая нечто совершенно противоположное. ЧТО ЖЕ ЕМУ НЕОБХОДИМО?

Согласно одной психологической теории, человеческие потребности можно представить в виде пирамиды, в основании которой лежат простейшие нужды, а на вершине - духовные устремления. Однако далеко не каждый человек достигает вершины. Ведь для этого надо сначала преодолеть нижние ступеньки, то есть удовлетворить простейшие потребности – в пище, тепле, сне и т. п. К счастью, простейшие потребности почти любого из нас удовлетворяются в достаточной мере. И мы поднимаемся на следующий уровень потребностей. А вот их-то удовлетворить оказывается не просто. ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ПОТРЕБНОСТИ? Они присущи любому из нас и определяют наше отношение к жизни.

Прежде всего, это потребность в безопасности, стабильности, надежности. Чтобы хорошо себя чувствовать, человек должен быть уверен, что ему ничто не угрожает, а в случае опасности ему обеспечена защита. Испокон века человек знал, что в мире, полно опасностей, одному прожить практически не возможно. Он надеялся на поддержку близких – родственников и друзей. И если человек вдруг обнаруживает, что положиться ему не на кого, что все от него отвернулись – это порождает тяжелые душевные страдания. Впечатление об отсутствии опоры может быть и поспешным и преувеличенным. Например, оно иногда возникает, если тебя предал или обидел близкий друг, или ты рассчитывал на симпатию, а столкнулся с насмешкой. Не надо только это переживание преувеличивать.

С надежностью и безопасностью тесно связана другая потребность – в привязанности, уважении и любви. Бывало у тебя такое, когда ты в порыве гнева заявлял, что тебе совершенно безразлично то, как к тебе относятся окружающие. Но, сам – то ты, наверняка, прекрасно понимал, что такого не может быть! Скорее всего, это просто такая не очень удачная форма самозащиты от чьего-то осуждения и неприязни. Конечно, чужое мнение нас действительно может не слишком волновать, и мы даже готовы не обращать внимания на то, что какой-то не интересный нам человек нас недолюбливает. Однако непременно есть те люди, чье мнение нам небезразлично. Если не находится никого, кто проявил бы к нам привязанность и любовь, или хотя бы товарищеское участие, мы чувствуем себя потерянными и никчемными. Не менее важно и то, чтобы человек сам себя любил и уважал. В данном случае мы говорим об элементарном самоуважении и здоровой самооценке, о естественной любви к себе.

И такие люди – не любящие себя, - отнюдь не редкость. Почему-то именно такие люди не очень приятны в общении, чем-то недовольны, сердиты ит.д. Дело в том, что никакой любви к ближним у них не возникает. Беспощадно требовательные к себе, они столь же суровы к другим, нетерпимы к ошибкам и неловкостям. Человеку необходимо чувствовать, что ему есть, за что себя любить и уважать. А такая уверенность не может сама по себе вырасти «изнутри», она должна опираться на какую-то внешнюю оценку, то есть на мнения и суждения тех, кому мы доверяем право на оценку. Это прежде всего, самые близкие родственники, а также друзья, которые нас хорошо знают и могут и правильно оценить. Иными словами, наша самооценка, хотим мы того или нет, складывается под влиянием их оценок. И если человеку вдруг начинает казаться, что все вокруг относятся к нему плохо или просто им пренебрегают, у него невольно возникает вопрос: а за что ему самому себя любить и уважать? Бывает и так, что со временем сложившаяся самооценка начинает влиять и на мнение окружающих, особенно тех, с кем человек встречается впервые. Если он сам ценит себя невысоко и постоянно ждет осуждения, упреков и насмешек, то окружающие склонны поверить такой оценке. Он начинает подстраивать под нее свое отношение, и в результате человек окончательно укрепляется в сознании собственного ничтожества.

ОТ НЕДОСТАТКА САМОУВАЖЕНИЯ ВОЗНИКАЕТ НЕ МЕНЬШЕ БЕД, ЧЕМ ОТ ГЛУПОГО САМОЛЮБОВАНИЯ И БАХВАЛЬСТВА!

ПОМНИ ОБ ЭТОМ!!!