

Консультация «Методы и ресурсы самопомощи себе и другим».

На протяжении жизни мы сталкиваемся с разного рода кризисными и стрессовыми ситуациями: переезд в другой город, потеря близких людей, чувство тупика и ненужности...

Стрессовое состояние может развиваться в кризис благодаря повторным бесплодным попыткам освободиться от него. Трудно выносить это состояние долго, если мы не сможем воспользоваться для избавления собственными силами и ресурсами.

В 90-х годах израильский учёный и практик Мули Лаад разработал интегративную модель (BASIC Ph.) психологического выживания после сильного стресса. Согласно Мули Лааду, у каждого человека существует шесть основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации.

Личные ресурсы преодоления.

Belief – философия жизни, верования и нравственные ценности.

Affect – чувство, эмоции.

Social - Общество, функция, принадлежность, социальная организация.

Imagination – дух творчества, воображение.

Cognition – сознание, реальность, мысль

Physiology – физическая, чувственная и деятельная модальность.

1. Ч — ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ.

Проявление и выражение

В нашей культуре принято делить эмоции на «плохие» и «хорошие». Мы легко отнесем злость, гнев, страх, раздражение, зависть, жадность к первым, а любовь, заботу, благодарность — ко вторым.

2. У — УМ, ЛОГИКА, КОГНИЦИИ.

Выделение главного и фона. Определение, что первично, а что вторично

Когда мы проблему переводим в ранг задач, у нее появляется решение. Для прояснения ситуации важно самому ответить на некоторые вопросы.

3. В — ВЕРА, СМЫСЛ.

Если я знаю, «зачем», то найду способ, «как». Если мы знаем, ради чего нам нужно что-то сделать или преодолеть, то у нас открывается второе дыхание, появляются силы и энергия.

Смыслы мы создаем сами, исходя из нашего личного опыта. Все это основополагает веру. Глубоко верующий человек видит свой путь. И принимать все, что на нем встречается, с точки зрения философии кодекса ему просто и понятно.

Вера — мощнейший ресурс. Главное — определить этот путь. Есть категория людей, которые во главу угла ставят служение другим, и это становится их путеводной звездой. Ведь когда мы кому-то нужны, когда наша помощь востребована, жизнь наполняется новыми красками.

4. С — СЕМЬЯ, БЛИЗКИЕ ЛЮДИ, ДРУЗЬЯ, СОЦИУМ.

Поддержка и помощь тех, кто рядом с вами

Первое и, наверное, самое главное, чему нужно научиться, — это запрашивать поддержку и помощь. Почему это важно? Потому что только сам человек знает, как именно можно его поддержать.

Мы не умеем просить и живем в собственных рамках: «это стыдно...», «а что обо мне подумают», «как я буду выглядеть...». Нам кто-то когда-то рассказал, что просить — это удел слабых, и мы взяли «обет молчания». Но пока люди не научатся озвучивать свои желания и переживания, мир будет падать в пропасть непонимания.

Нет ничего разрушительнее для отношений, чем обманутые ожидания. Но ведь мы формируем их из своих собственных представлений. Так и живем в итоге не с реальным человеком, а с собственными ожиданиями от него. На них обижаемся, из-за них расстраиваемся, ссоримся. А всего лишь надо увидеть живого, реального человека рядом с нами.

5. Т — ТЕЛО.

Все, что связано с физическими аспектами нашей жизни.

Здоровье — физическое, психическое, — это основа нашей личности. Каждый из нас строит планы на будущее, живет ожиданиями и хорошо знает, как все рухнет, когда приходит болезнь.

Но мы почему-то забываем, что при рождении получаем лишь одно-единственное тело, которое зачастую переносит такие страдания, что и врагу не пожелаешь. А ведь самые главные враги для него — это мы сами. Мы едим больше, чем нужно, и не то, что нам полезно. Не заботимся о своем теле, как будто это чужая задача. Но на самом деле она именно наша.

При всей занятости и усталости ищите время и место для физических упражнений, дыхательных практик. Следите за сном и питанием — и тело ответит вам взаимностью. Не пренебрегайте обращением к специалистам. Это могут быть врачи, психологи, тренеры, массажисты — все те, кто поможет заботиться о вашем теле.

6. ВО — ВООБРАЖЕНИЕ ИЛИ САМОВЫРАЖЕНИЕ СЕБЯ В ТВОРЧЕСТВЕ.

Управление своим состоянием через искусство, творчество, юмор.

Человек не зря придумывает себе хобби. Кто-то поет, рисует, вышивает крестиком, собирает марки или ретроавтомобили. Наше воображение в большей степени связано с удовольствием. Кто-то любит посидеть в тишине на рыбалке, кто-то — сходить на новую выставку, а кто-то — насладиться своей коллекцией.

Никто не может властвовать над вашим воображением. Это только ваш океан возможностей. Но как же бывает сложно найти то, что действительно интересно! И если вам это удалось, то это уже везение, ведь у вас есть неисчерпаемый источник вдохновения.

У каждого из нас есть 6 возможных источников сил и поддержки в трудные периоды жизни. При этом, как правило, человек использует лишь 2-3 ведущих канала, исходя из своей типологии.

Это теоретическое построение приводит к двум практическим **выводам**.

Во-первых, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами.

(Если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать с подругой)

Во-вторых, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному.

(Способы, помогающие одним, не утешают других).

Потенциал преодоления есть у всех.

Понимание себя, своих ресурсов дает нам возможность конструктивно пережить потерю, травму и другие стрессовые ситуации.