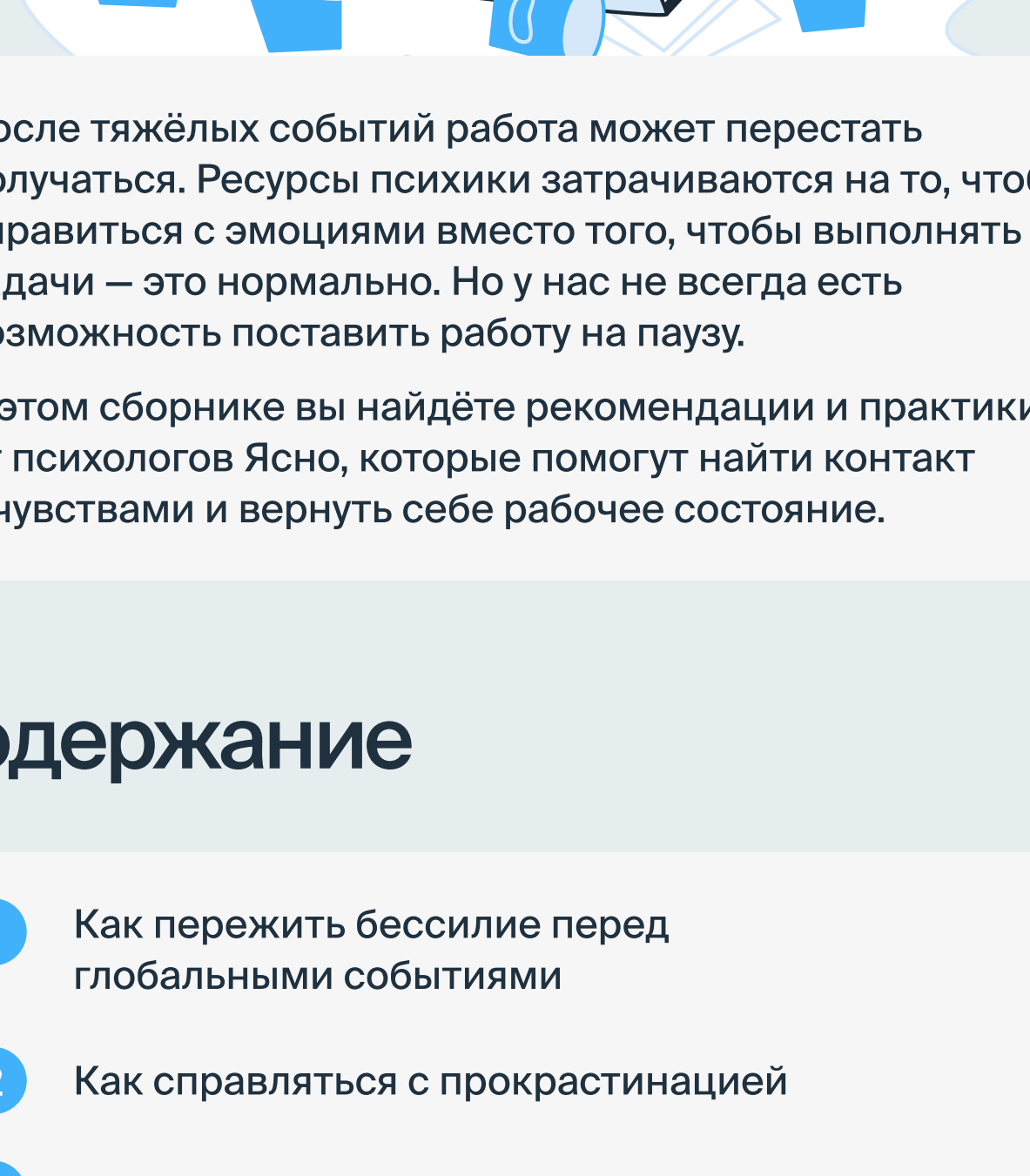


Как вернуть работоспособность после тяжёлых событий



После тяжёлых событий работа может перестать получаться. Ресурсы психики затрачиваются на то, чтобы справиться с эмоциями вместо того, чтобы выполнять задачи — это нормально. Но у нас не всегда есть возможность поставить работу на паузу.

В этом сборнике вы найдёте рекомендации и практики от психологов Ясно, которые помогут найти контакт с чувствами и вернуть себе рабочее состояние.

Содержание

- 1 Как пережить бессилие перед глобальными событиями
- 2 Как справляться с прокрастинацией
- 3 Техника «Здесь и сейчас»
- 4 Техника «Разделение с чувствами»
- 5 Памятка для критических моментов

1 Как пережить бессилие перед глобальными событиями

Кажется, ещё вчера мы беззаботно строили планы на будущее, но вдруг мир вошёл в мёртвую петлю и любые усилия будто потеряли смысл. В такой момент все реагируют по-разному:

- кто-то хочет спрятаться под одеяло;
- кто-то крушит всё, что подворачивается под руку;
- кто-то стремится предсказать будущее или объяснить прошлое.

Подобные импульсы нормальны — это срабатывает своеобразная подушка безопасности, которая защищает нас от столкновения с горем об утраченной картине мира. Мы переживаем бессилие на разных уровнях:

Физический: постоянная усталость, опущенные руки, ватные ноги.

Эмоциональный: гремучая смесь гнева, страха и грусти.

Когнитивный: трудности с концентрацией, мысли о безысходности.

Поведенческий: замирание или хаотичная суета.

Картина мира — это цельная система. Если оказывается, что в каком-то её фрагменте мы были неправы, не учили возможных потрясений, то сомнению подвергаются и все остальные части. Кажется, что всё — неправда, что контроля нет совсем. Это пугает, и мы продолжаем цепляться за реальность, которой больше нет. Чем дольше мы, в конечном итоге, выгораем.

Признание в собственном бессилии требует смелости, но именно с этого начинаются изменения. Мы перестаём бороться с ситуацией и начинаем по кирпичикам собирать новую картину мира.

Зачем нам это чувство?

Бессилие открывает глаза на то, что для нас действительно важно. Что именно потеряно? Что именно хотелось удержать? Мысль о том, что нечто важное больше недоступно в привычном виде, невыносима, и человек сопротивляется. Но состояние бессилия может рассказать многое о нас и наших ценностях.

Бессилие не делает нас беспомощными. Да, что-то больше от нас не зависит, какие-то возможности потеряны, жизнь могла перевернуться с ног на голову. Но что-то точно осталось в нашей власти. Пусть это кажется ничтожным на фоне потери, это будущая основа новой стабильности.

Прожитое бессилие открывает дорогу целенаправленной активности. Отказ от борьбы возвращает энергию, а осознание истинных потребностей помогает не тратить силы на борьбу с ветряными мельницами. Мы становимся честнее с собой, и тогда наша энергия направляется на то, что нам полезно.

Практика

- 1 Закройте глаза и представьте своё бессилие — стена, болото или бурный поток? Например, это может быть толпа, несущаяся вперёд.
- 2 Исследуйте метафору: из чего она состоит? Какие у неё свойства? Если я пытаюсь удержаться на месте, меня толкают, если двигаюсь с толпой, могу смотреть по сторонам и немного лавировать.
- 3 Что вы можете сделать в такой ситуации? Я оглядываюсь и вижу сквер с лавочками, кофейню, остановку. Могу найти место и просто выдохнуть, решить, куда двигаться дальше.

Метафора не вернёт силы, но может помочь взглянуть на ситуацию иначе и увидеть новые возможности.

2 Как справляться с прокрастинацией

На то, чтобы справляться с общей тревожностью, уходит много ресурсов психики, и на другую деятельность их может уже не хватать. Но поскольку эти усилия незаметны, мы оцениваем свое состояние как прокрастинацию. Поэтому нужно не просто «кустранить» прокрастинацию, но также исследовать тревогу, которая с ней связана. Как облегчить ощущение, что вы прокрастинируете:

- Составляйте to-do-лист для каждого отдельного проекта, а не один общий список дел на день.
- Проверьте, действительно ли есть необходимость сделать то, чего вы избегаете.
- Разрешите себе не делать то, что уже неделями висит в списке дел, и проследите за внутренней реакцией.
- Представьте, что вы собираетесь делегировать задачу, которую избегаете, и составьте инструкцию по ее выполнению.
- Разрешите себе заниматься чем угодно, когда закончите задачу. Пусть это будет последнее важное дело на сегодня — возможно, тогда захочется расправиться с ним пораньше.
- Если одна мысль о какой-то задаче вызывает сильную тревогу, включите в план дел заземляющую технику.

3 Техника «Здесь и сейчас»

В кризисной ситуации нам кажется, что мы утратили контроль над всеми сферами жизни, а давящую неопределенность трудно выносить. Но что мы всегда можем контролировать — это собственное внимание.

В ситуации неопределенности наши привычные психические защиты сдвигаются. Мы начинаем принимать решения, основываясь не на внешних факторах, а на внутреннем состоянии. Представления, фантазии о реальности могут пугать нас больше, чем то, что происходит на самом деле. Поэтому важно учиться видеть реальность, возвращать себя из мира представлений в «здесь-и-сейчас».

Выберите удобную позу и спросите себя:

- Что я сейчас вижу?
- Что я сейчас слышу?
- Что я сейчас ощущаю?

Идея в том, чтобы занять разные каналы восприятия — и меньше отвлекаться на тяжелые мысли.

Фокусируйте внимание сразу на нескольких объектах перед глазами, прислушайтесь ко всем звукам вокруг (включая тишину), замечайте, как одежда прикасается к телу, как вы сидите на стуле и т.п.

Затем попробуйте объединить все стимулы. Таким образом происходит переадресация внимания — и мы уже можем сосредоточиться на рабочей задаче.

4 Техника «Разделение с чувствами»

В кризисной ситуации есть два пути тревоги: **ослабление** (тревожные люди могут чувствовать облегчение, так как сейчас всем не по себе) и **сгущение** — когда в одно чувство мы обобщаем все свои тревоги, даже те, которые были и до кризиса.

Чтобы снизить тревожность, стоит разложить её «по полочкам». Если старые тревоги по-прежнему актуальны — думать, как с ними разобраться. Таким образом мы как бы возвращаем себя в собственную жизнь, и общая тревожность снижается.

В любом случае, важно понимать, что мы не равны нашим тревогам и переживаниям, пытаться разделить себя и свои чувства.

Сядьте удобно, сделайте медленный вдох и произнесите вслух:

“Когда мне так тревожно/страшно, когда мне хочется убежать/спрятаться, это не я весь/вся. Это моя часть, которая так реагирует на подобные ситуации. Я принимаю эту часть и даю ей внутри себя место.”

Небезопасность и беспомощность — чувства, в которых человеку не всегда легко признаться. Но если их принять, мы можем начать видеть новые возможности в рамках ограничений. Когда мы перестаём бороться с собственными чувствами, мы смещаем фокус внимания на реальные задачи, и становится легче жить и работать.

5 Памятка для критических моментов

По возможности максимально оградите себя от информации в соцсетях

Соцсети сейчас — способ отреагировать сложные чувства (тревогу, ярость, бессилие, отчаяние). Активно вовлекаясь в дискуссии или в чтение постов по теме, можно сильно усложнить свое состояние.

Не ограничивайте свои чувства

Испытывать тревогу, злость, бессилие, беспомощность, ярость и отчаяние — нормально. Если вы хотите плакать — это нормально, если вы становитесь очень активны — это тоже нормально. Сейчас нет и не может быть единственно верного набора чувств или правильных реакций.

Обеспечьте себе минимальную физическую активность

Пройтись пешком вместо автобуса, сделать круг вокруг дома, вынести мусор — что угодно. Тревога и неизменно возникающие переживания и парализуют нас, «замораживая» переживания в теле. Не забывайте про дыхание — простой, но эффективный способ вернуться в реальность и в масштаб своей жизни.

Держите внимание на масштабе вашей жизни, оставайтесь в круге влияния

Спрашивайте себя: на что в сегодняшнем дне я еще могу непосредственно влиять? Это могут быть совершенно разные вещи: что приготовить, как одеться, каким маршрутом пойти на работу, чем заняться после работы, о чём говорить с близкими, на какой дистанции от окружающих находиться, как позаботиться о себе в текущем моменте.

По возможности поддерживайте контакт с близкими, общаясь на темы, не связанные с текущей обстановкой

- Ваша задача (если на это есть силы) — давать себе опыт безопасности и тепла рядом с теми, кому вы доверяете. Если хочется поддержать близких, спросите: как я могу позаботиться о тебе? Чем яснее и проще ваши вопросы, тем больше шансов получить ясный ответ.
- Договоритесь о подходящей вам обоим форме физического контакта. Тепло человеческого тела рядом помогает не оставаться в одиночестве и не тонуть в тяжелых чувствах.
- По возможности организуйте положительный совместный опыт: приготовьте ужин или сходите в лес на прогулку. Подойдет все, что позволяет быть активным участником происходящего и получать опыт совместности.
- Если у вас есть дети, называйте вещи своими именами в разговоре с ними. Например, «Сейчас происходит то-то и то-то, это сложное время, происходящее влияет на всех нас...». Старайтесь называть чувства ребенка, нормализовывать его переживания, и предлагать способы проживания. Например: «Да, тебе может быть страшно, это нормально. Давай посидим рядом/попьем чай/обнимемся».

Ищите для себя ресурс «большого масштаба»

То, что происходит сейчас, больше нашего влияния, и размер этого происходящего может пугать. Если вы ощущаете себя маленьким, попробуйте создать себе контакт с тем, что больше нас, но является ресурсным — ритуалы, искусство, природа. Во все периоды истории эти области (стихии, энергии, как угодно) были опорой и поддержкой. Давайте помнить о них и сейчас.

Замедляйтесь

Тревога и ужас могут ощущаться как призыв к действиям (и даже не очень важно, каким). Позволяйте себе не спешить, старайтесь по минимуму принимать важные решения в это тревожное время.