

Я в кризисе. Что делать?

НейроTalk 11-13 октября 2019



Долгова Мария Викторовна 898-4198-3097
#тридоцента

Развитие идет через кризисы



- Развитие человека не останавливается с окончанием детства и не идет равномерно.
- Развитие не проходит плавно, количество внутренних изменений накапливается и перерастает в качественно новые модели поведения, через кризисы.
- **Кризис – это нормальный естественный и даже необходимый период в жизни взрослого человека.**

Как ощущает кризис взрослый человек?



- *«Жить стало «некуда»...*
- Появились приступы необъяснимой тревоги и депрессивные мысли,
- То, что раньше приносило удовольствие, сейчас не вызывает интереса, *«все стало пресным, бесцветным»*,
- Прежнее представление о смысле жизни и прежняя стратегия поведения перестали быть эффективными, они больше не работают,
- Все раздражает, утомляет, хочется все бросить.
- Внезапно стали переживать по поводу своего здоровья.
- Постоянно думаете о том, что ваша жизнь прошла не так, как вам бы хотелось.
- Активно пытаетесь наверстать упущенное в юности (здравствуйте, “Харлей”, “Порше”, экстремальные виды спорта).

Что замечают близкие:

- Он замкнулся
- Стал раздражителен
- Скрытный
- Внезапные вспышки гнева
- Все время плохое настроение
- Появление новых интересов
- Нового круга общения
- Пренебрегает семьей
- Потерял интерес к работе



- Во время каждого переходного периода жизни в человеческой психике что-то умирает, и вместе с тем, появляется надежда на появление чего-то **НОВОГО**.
- «**Человек, спотыкаясь, бредет в «великом безвременье», оказавшись между двух миров: один уж мертв, другой еще бессилён, чтоб родиться...»**
- Основная и общая задача для человека период переоценки и переосмысления жизни – уяснить, что в его жизни является главным.

Кризис как новые возможности

- В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов – один переводится как «опасность», а другой – «возможность».



- Любой кризис, будь он на государственном или на личном уровне, является своеобразным новым стартом, площадкой - перевалочным пунктом, где можно постоять, задуматься и определить для себя новые цели, проанализировать все, что мы умеем, и все, чему хотим научиться.

Различаются следующие возрастные периоды зрелого возраста:

- Ранняя взрослость (20-22 – 30-33 лет)
- Средняя взрослость (30-33 – 40-45 лет)
- Поздняя взрослость (40-45 – 60-65 лет)

Переходы между этими периодами могут проживаться как **кризисы**. Такие кризисы получили название «**нормативные**», т.к. они являются частью нормального развития человека.

Основные кризисы взрослости

- Нормативный кризис 30-33 лет

обусловлен рассогласованием между жизненными планами и реальными возможностями индивида.





- Этот кризис – переход от внешней зрелости к внутренней зрелости.
- От внешней сепарации от родителей к поиску «родственной души».
- От сравнений себя с другими по внешним критериям к пониманию «какой я».

- **Основная задача этого кризиса – отделение своих желаний от ожиданий значимых людей.**

Жизнь, выстроенная так, *«чтобы не огорчить маму»*, *«чтобы папа мною гордился»*, приводит горькому разочарованию и внутренней пустоте.



Долгова Мария Викторовна 898-4198-3097
#тридоцента

ПОЗИТИВНЫЙ ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА:

- Человек освобождается от родительской, семейной или амбициозной программы, по которой ему надо было кого-то победить. (и может оказаться, что с 17 лет он ехал по дороге, которая на самом деле была не его)
- Появляется ощущение, что «ты - хозяин своего дома», ты там все наладил, все построил во внутреннем мире.
- И теперь наступает следующий этап - когда **становится важно качество отношений и их смысл**. И то, что ты впускаешь в свою жизнь должно быть осмысленное, правильное, дающее радость.

Кризис среднего возраста (40-45 лет)

Кризис 40-45 лет – кризис середины жизни. Он заключается в критической оценке того, что было достигнуто к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к выводу, что жизнь прожита зря, время уже ушло, смысл жизни потерян и сил уже нет.

Этот кризис переживается наиболее остро и болезненно. На этот период приходится пик расставаний в паре и разводов, смены работы, места жительства, радикальных изменений в жизни и... пик суицидов.

В переходе к поздней
взрослости в организме человека
начинают происходить
закономерные физиологические
изменения: ухудшается зрение,
замедляются реакции, ослабевает
сексуальная потенция у мужчин,
женщины переживают период
климакса.

Но во внутреннем мире
человека, он вовсе не готов стареть!
*«Еще много желаний, так многого
хотелось, неужели это – все?!»*



ForexAW.com

И когда человек сам себя меряет внешними достижениями: деньги, карьера, профессиональное развитие, или внутренними: семья, дети, — пройдя «среднюю школу», ставит себе оценки, как в дневнике. Но посмотрев этот дневник, приходит к выводу, что он представляет собой довольно безрадостное зрелище, а лучшая половина жизни вроде как прошла.

Кажется, что такое насыщенное проживание времени, как в юности, было правильным, оно давало столько впечатлений, а теперь у меня так не будет, и значит, теперь все плохо...

Часто это приводит к судорожны попыткам
«*догнать уходящий поезд*»: изгнать из жизни все,
что напоминает о возрасте: семью, привычную
работу, друзей-ровестников.

Окружить себя более молодыми, заняться спортом,
экстримом, «попробовать все, на что не решался
раньше».



Долгова Мария Викторовна 898-4198-3097
#тридоцента

Особенность кризиса среднего возраста в том, что его трудно распознать:

- Он бывает лишь у каждого четвертого и может случиться так, что кризис пройдет вы один из всего своего окружения
- У него нет четких возрастных границ
- Кризисные переживания многим кажутся надуманными, не стоящими внимания, “глупостями в голове”
- Он происходит без видимых на то причин: никаких трагических обстоятельств, у вас все хорошо в жизни, и в ЭТОТ САМЫЙ МОМЕНТ...

ПОЗИТИВНЫЙ ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА:

- Один из результатов проживания кризиса среднего возраста — понимание, что ты на это уже не можешь влиять и что это больше не приносит тебе страданий. Ты это принял. Ты страдал, что в твоей жизни что-то случайно и несправедливо сложилось, но после кризиса ты понял, что это твое. И почему оно получилось такое кривое, ты тоже понял и принял.

- *И еще один важный результат, понять: если ты в 20 лет задумал войти в пятерку Forbes, получить три научных степени и иметь аккуратных милых детей, которые играют на пианино и учатся на пять, — это нереалистичные цели. Эти цели не учитывали силу трения. Добро пожаловать в реальность.*
- *И когда ты прошел этот кризис, осознал, что это именно твоя реальность, тогда тебе становится абсолютно понятно, почему получилось именно так.*
- *Потому что это не было ценностями, которые могли бы быть актуальными всю жизнь. Это были цели с ограниченными условиями использования, как зимние ботинки и летние сандалии. Вы же не будете ходить в летних сандаликах по зимнему снегу?*

ПОЗИТИВНЫЙ ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА:

- Обратить на себя внимание и понять, что нуждается «в уходе» не только тело, но и душа. Для того чтобы прийти в себя, требуется время, это не момент, а **процесс**.
- Если начался кризис, не нужно думать, что он сейчас возьмет и выключится. Впереди определенное количество времени, когда будет реально плохо и будет казаться, что опоры нет. И в этот период важно иметь под рукой простые техники, позволяющие эту опору почувствовать.

Что делать, если вы в кризисе?

- Признать, что кризис – это нормально. Это не шаг назад, не нытье и не болезнь.
- Разрешить себе «паузу свободы» - не требовать от себя в ближайшее время радикальных решений и перемен.
- Замедлиться - дать себе возможность прислушаться к внутренним потребностям, к голосу тела, к внутреннему ритму.
- Вводить те изменения, которые соответствуют внутренним потребностям и пополняют ресурсы.
- Техника малых шагов – вводить изменения постепенно, прислушиваясь, как на это реагирует тело.

Пополнение ресурсов

- а. Техники работы с сильными эмоциями (чек-лист, дыхательные техники, релаксация, Mindfulness и т.д.),
- б. Нахождение баланса между разными сферами жизни,
- в. Инвентаризация собственных ресурсов, поиск **НОВЫХ**
- г. Переоценка целей и ценностей. Выбор своего пути.

Техники самопомощи, когда вы в кризисе

А. Работа с сильными эмоциями

1. Кризисный чек-лист

Часто негативные эмоции усиливаются, если человек игнорирует потребности собственного тела. Иногда достаточно осознать, что вы голодны и поесть, чтобы восстановить душевное равновесие.

Можно распечатать такой **чек-лист** и повесить его на видное место.

Вопросы, которые нужно задать себе, прежде чем опускать руки

Достаточно ли воды вы пили сегодня?



Если нет, выпейте стакан воды

Меняли ли вы лекарства в последние пару недель?



А может быть, пропустили таблетку? Это могло повлиять на ваше состояние. Подождите несколько дней, и если ничего не поменяется, поговорите об этом с врачом.

Вы что-нибудь ели в течение последних трёх часов?

Если нет – съешьте что-нибудь, содержащее белок. Например, немного орехов, или творог. Простые углеводы не подойдут.



Если сейчас день – одеты ли вы?

Если нет – наденьте на себя чистую одежду. Всё что угодно, кроме пижамы. Здорово, если это будет что-то особенное. Например, футболка со смешным принтом, красивое платье, яркий шарф.



Принимали ли вы душ сегодня?



Если нет, примите прямо сейчас.

Уже ночь, вы измучены, но не можете заснуть?



Если да, то наденьте пижаму, устройтесь удобно в постели с мягкой игрушкой, включите источник равномерного шума, и закройте глаза на 15-20 минут. Гаджеты не разрешаются. Если уснуть всё же не получилось, можно встать, ничего страшного.

Разминали ли вы ноги сегодня?

Если нет, сделайте это прямо сейчас. Если у вас нет сил для упражнений - просто выйдите на прогулку и немного погуляйте. Погода не позволяет гулять? Идите в ближайший торговый центр и пройдите там, куда обычно не заглядываете.



Вы страдаете от неэффективности?

Прямо сейчас завершите какое-нибудь небольшое дело. Независимо, что именно это будет: ответ на письмо, загруженная посудомойка или собранная сумка для спортзала. Готово! Вы молодец.



Говорили ли вы кому-нибудь сегодня приятное?



Скажите прямо сейчас, не важно, лично или онлайн. Будьте искренни: постарайтесь заметить в человеке что-то реально хорошее.

Вы чувствуете себя непривлекательным/ой?



Прямо сейчас сделайте селфи и опубликуйте его в соцсетях! Друзья быстро напомнят, как классно вы выглядите.

Двигались ли вы под музыку сегодня?

Если нет – просто побегайте на месте в своем темпе, пока звучит танцевальный трек. Или потанцуйте по комнате.



Вы будто парализованы, и не можете ни на что решиться?

Потратьте минут десять и составьте план на день. Каждое конкретное дело - как дорожное ограждение. Если не получается с ним сладить, объезжайте и начинайте следующее. Главное - выйти из ступора.



Гладили ли вы кого-нибудь в последние день-два?



Если нет – сделайте это! Не стесняйтесь попроситься погладить домашних любимцев ваших друзей, или обнять самих друзей. Скорее всего, и те, и другие будут только рады.

Были ли у вас недавно перегрузки?



Результат умственных, эмоциональных или физических перегрузок может сказаться несколько дней спустя. Оставьте надоевшую задачу на время, переключитесь на прогулку, сериал, приготовление несложной еды.

Общались ли вы со своим психотерапевтом в последние дни?

Если нет – продержитесь до следующего визита или звонка, и обсудите с ним то, что вас волнует.



Сколько дней прошло с момента, когда вам стало плохо?

Иногда наше восприятие жизни сильно перекошено, но мы не можем этого заметить, так как находимся внутри ситуации. Подождите минимум двое суток от точки кризиса. Чувствуете ли вы себя так же плохо, или что-то изменилось?



Вы дошли до этой строчки, а значит, готовы что-то менять. Вы сильнее, чем думаете.

2. Техники диафрагмального дыхания

В стрессе мы дышим часто и поверхностно. Один из эффективных способов снижения тревоги и напряжения – управление дыханием.

- **Первый метод** предлагает натренировать способность полного дыхания (базовое). *Вдох носом на 4 счета и выдох ртом на 6-8 счетов. Дыхание диафрагмальное.*
- **Второй метод** предлагает следующее: *представьте, что у вас перед губами находится перышко, и вам нужно делать серию коротких выдохов такой силы, чтобы перышко не улетело. После выдохов вы делаете небольшой вдох и снова повторяете серию (в ней может быть 4, 6 или 8 выдохов). Такое дыхание также помогает снизить панику и стресс.*
- **Третий метод** для работы с сильными эмоциями. *Начинать с базового дыхания, потом на 4 счета вдох через нос, а выдох дробный – первая порция воздуха выдыхается резко со звуком «хи», оставшаяся часть обычным длинным выдохом.*

Лучше всего осваивать эту технику под руководством специалиста.

Б. «Колесо баланса»

Кризис не существует изолированно. Он вплетен в ткань нашего повседневного существования. Все сферы нашей жизни взаимосвязаны и влияют друг на друга. Это наши ресурсы, на которые дают нам силы и энергию.



Долгова Мария Викторовна 898-4198-3097
#тридоцента

Ресурс – спокойствие: упражнение «Убежище»

Это упражнение помогает успокоиться, отдохнуть и расслабиться.

Упражнение выполняется в течение 4-5 минут в спокойном, слабо освещенном помещении.

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза.

Представьте, что у Вас есть убежище. Это может быть маленький домик в деревне или квартира в городе, все, что угодно, пусть, даже пещера в горах. О Вашем убежище никто из друзей и близких не знает. В своем убежище Вы можете делать все, что захотите, и что Вам нравится. Там нет обязательств и занятий, которыми Вы вынуждены заниматься по чувству долга. Там не нужно никуда спешить, не нужно планировать свои дела, рассчитывать время, учитывать обстоятельства. Там нет телефонов, телевизоров, радио. Там – полная свобода и спокойствие.

Побудьте немного в своем убежище, помечтайте о приятном, почувствуйте удовольствие от безделья и созерцания.

Лучше всего осваивать эту технику под руководством специалиста.

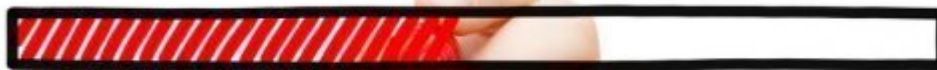
Ресурс - идеодинамическая техника «реостат Теслы»



- С помощью этой техники можно учиться регулировать любые ощущения органов восприятия, которые вы считаете важными для себя.
- Упражнения с «реостатом Теслы» — это очень простой способ превратить чувствительность из помехи в нечто, способное принести пользу.
- С его помощью увеличивать интенсивность восприятия той проблемы, на которой сосредоточено наше внимание. Если интенсивность восприятия станет болезненной, мы можем в любой момент снизить ее и отдохнуть.

Лучше всего осваивать эту технику под руководством специалиста.

LIFE LOADING...



Долгова Мария Викторовна 898-4198-3097
#тридоцента