

КАК ПОДДЕРЖАТЬ САМОГО СЕБЯ.

В этой статье мы узнаем и OРазбираемся, как быстро и просто поддержать себя в критической ситуации.

Главное в самоподдержке — понимать, что она вам требуется и вы имеете на нее право. Сколько бы социальные правила ни твердили нам, что жалеть себя — это плохо, ныть — непродуктивно, а плакать — трата времени, чаще всего, даже при наличии понимающих знакомых и добрых друзей, намтребуется перетерпеть какое-то время в компании самих себя.И лучше, чтобы в это время мы были к себе благосклонны.

В чем главная задача самоподдержки? В том, чтобы сохранять устойчивость независимо от настроения и планов окружающих, разрешать себе чувствовать все эмоции, которые вы чувствуете, и переводить их в комфортное поле.

Итак, что же можно сделать?

Вспомнить о теле

Еда, питье, сон — это первичные потребности, о которых стоит помнить. Поэтому в моменты переживаний вы можете заварить чашку горячего чая (или др. напитка) и почувствовать тепло в своих руках.

Постарайтесь в этот момент глубоко и спокойно дышать.

Прислушиваясь к своему телу. Вы можете ощутить твердую и устойчивую опору под своими ногами.

Позвольте также себе небольшой перекус. Съешьте горсть орехов, кусочек шоколада. Или примите горячую ванну, чтобы снять мышечное напряжение.

Все это поможет вернуть контроль над эмоциями.

Обратиться к себе

Представьте, что текущая ситуация произошла с вашим близким человеком.

И подумайте, какие слова вы могли бы произнести, узнав о его проблеме? Что бы вы сказали?

Возможно, это были бы слова: «Я рядом и хочу поддержать тебя сейчас», «Мне очень жаль, что такое случилось», «Ты ни в чем не виноват», «Я разделяю с тобой твои чувства» и др.

Попробуйте сделать это, когда чувствуете, что проваливаетесь в тяжелые переживания. И адресуйте все появившиеся слова себе.

Физически утешить

Если у вас будет возможность, сядьте в удобную позу и крепко обнимите себя обеими руками.

Попытайтесь утешить себя прикосновением к рукам, голове, спине. Сопровождая каждое движение словами: «С тобой все хорошо», «Я рядом и позабочусь о тебе», «Ты самый важный человек в моей жизни», «Я тебя люблю».

Этим вы позволите себе побыть маленьким ребенком, который нуждается в утешении. И одновременно сможете стать добрым взрослым, который дает необходимую поддержку и утешение.

Обратиться за поддержкой

Вы можете и вправе просить помощь у окружающих, если вам это действительно нужно. Помня об этом выделите время, чтобы составить список из тех людей, к которым вы могли бы обратиться за поддержкой.

Подумайте, чем именно может помочь вам каждый из них? Возможно, кто-то может посочувствовать, дать совет или что-то сделать.

Представить человека-опору

Если в момент тревоги и волнений, вы остались один - вспомните, кто раньше защищал и поддерживал вас? Кто помогал вам справиться с происходящим? Это могут быть родители или другой значимый человек. Например, учитель или лучший друг.

Постарайтесь представить, какой бы совет он вам дал? Как бы мог помочь?

Доверяйте себе. Полученный ответ способен вас поддержать.

Использовать жизненный опыт

Вспомните о том, что в прошлом вы также попадали в неприятные ситуации и испытывали стресс. И что-то всегда помогало вам справиться с происходящим.

Что это было? Какие ваши качества и действия поддерживали вас в трудную минуту?

Они все еще с вами. И вы можете воспользоваться ими и сейчас.

Отправиться в ресурсное место

У каждого человека есть любимые места, в которых он может отдохнуть и набраться душевных сил. Возможно, это любимый парк, берег озера, кафе или что-то др.

В трудную минуту, вы можете посетить это место или представить его в воображении.

Заняться любимым делом

У вас наверняка есть то, что приносит радость и наполняет энергией. Это может быть хобби, общение с друзьями и близкими, поход в кино и пр.

Вспомните об этом занятии.

Это только некоторые способы, которыми вы можете себе помочь. Кроме этого, вы также всегда можете воспользоваться помощью и поддержкой специалиста.

Психолог

социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста инвалидов и детей ограниченными возможностями

Федорова Т.Ю