

A woman with long dark hair, wearing a dark long-sleeved top and pants, is sitting on a wooden suspension bridge. She is looking down with her hands on her head, appearing distressed or sad. The bridge has wooden railings and is set against a background of dense green foliage.

ВЫХОД ИЗ ТУПИКА: ЧТО ДЕЛАТЬ
КОГДА УЖЕ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ
И НИЧЕГО НЕ РАДУЕТ

- Перемены вызывают стресс — это абсолютно нормальное явление.
- Когда животное видит что-то новое, то оно напрягается и изначально относится к этому очень тревожно. Повышается секреция адреналина, весь организм мобилизуется, мышцы готовы к активным движениям, внимание сосредоточено.
- В популярной литературе стресс ассоциируется с негативным явлением, но на самом деле это не так. Под влиянием стресса человек не только ощущает прилив физической силы — улучшаются и его функции мозга.
- Ученые выяснили, что человек лучше запоминает в стрессовой ситуации, так как в процессе анализа и обработки информации мозг начинает задействовать не только гиппокамп, но и амигдалу, то есть включаются резервы.

- *Таким образом, если вы попали в ситуацию, из которой не смогли найти выход, когда вы воспринимаете свое настоящее как ужасное, а будущее безнадежно, то лучше не попадаться в замкнутый круг переживаний и не совершать данных ошибок:*
- **Не нужно пытаться контролировать свое будущее**, оно неизвестно, есть какие-то факторы его определяющие, но слишком много случайностей вступает в игру. Мы научились воображать, но пока не умеем предсказывать.
- **Не нужно рассматривать свое прошлое**, особенно с точки зрения того, что нам больше всего нравилось, а что нет. Наш мозг быстро стирает из памяти ощущения и подменяет их, исходя из текущей ситуации.
- **Не нужно пытаться представить то, как вы будете ощущать себя в какой-то определенной ситуации в будущем**. Если мы не можем вспомнить свои старые ощущения, то будущие ощущения еще хуже можем спрогнозировать.

- *Вместо этого лучше следовать следующим простым правилам:*
- Хотите понять, как вы будете чувствовать себя в будущем— посмотрите на других, кто пережил нечто похожее. Если вы боитесь, что придется работать не по специальности с сильным понижением в статусе и зарплате— найдите и поговорите с тем, кто из директоров попал в водители. Если вы боитесь, что останетесь инвалидом, то поговорите с реальным инвалидом, и вы увидите, что большинство из них смогли адаптироваться к жизни. **Вы будете удивлены, насколько самоощущение реального человека, пережившего катастрофическую ситуацию, будет отличаться от вашего представления о ней.**
- **Смотрите на мир шире.** Любой водитель знает, что если смотреть под колесо, то и скорость кажется больше, и легко можно пропустить важный поворот или неровности на дороге. Смотря в свое будущее, нужно смотреть с максимально широким горизонтом, сухая статистика даст лучший прогноз, чем наши субъективные ощущения.
- **Сосредоточьтесь на том, к чему человек эволюционно приспособлен—выживанию здесь и сейчас.** Мы неплохо умеем чувствовать угрозы и закономерности, которые приводят к успеху здесь и сейчас. Без этих навыков наши предки не смогли бы выжить, не имея ни клыков, ни когтей, ни хорошего обоняния. В период кризиса и опасности стратегия, планирование, анализ не сильно помогут. Что делают животные, когда сталкиваются с опасностью— бегут. **Быстрая реакция и фокус на необходимых сиюминутных действиях здесь и сейчас с большей вероятностью помогут справиться с угрозой, чем глубокий эмоциональный анализ ситуации.**