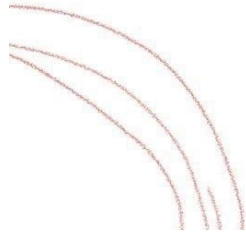


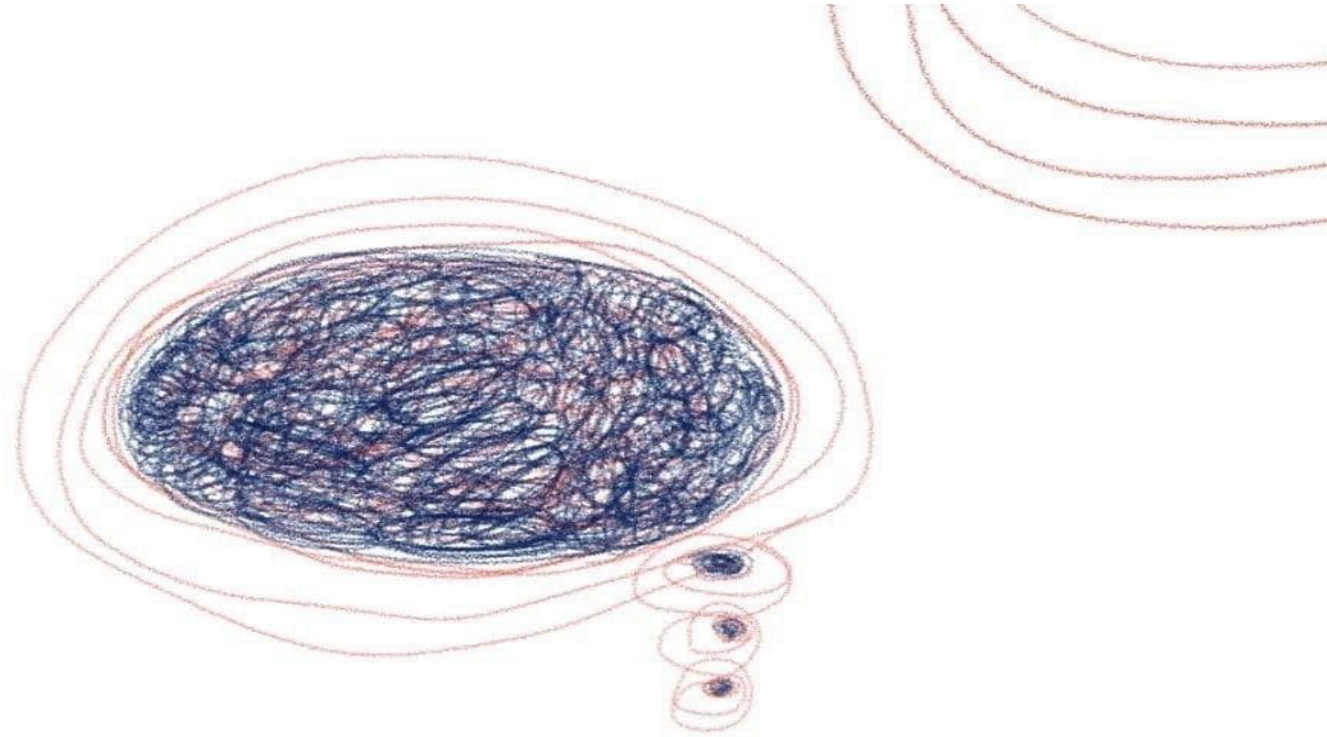


Я НЕ ХОЧУ
ИДТИ К ПСИХОЛОГУ

МОЖНО ЛИ ПОМОЧЬ
САМОМУ СЕБЕ ?



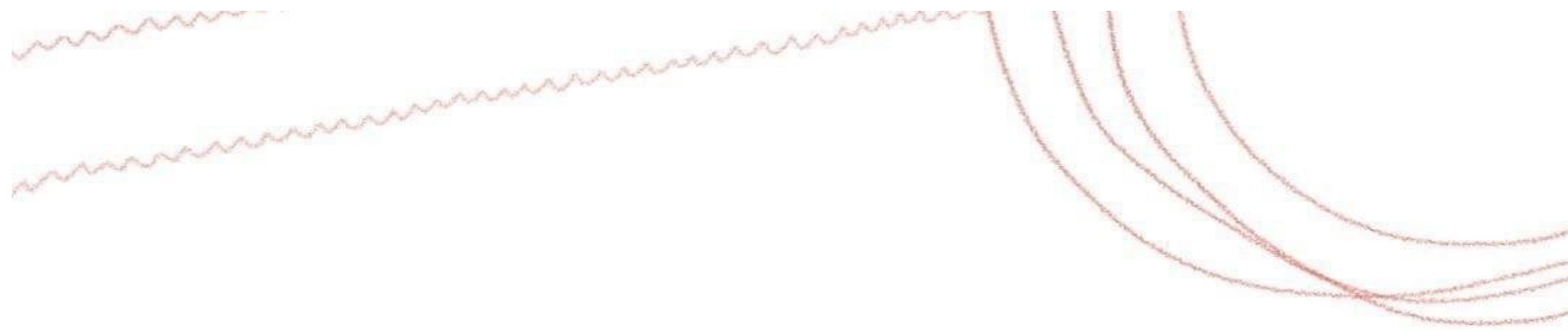
moscow help



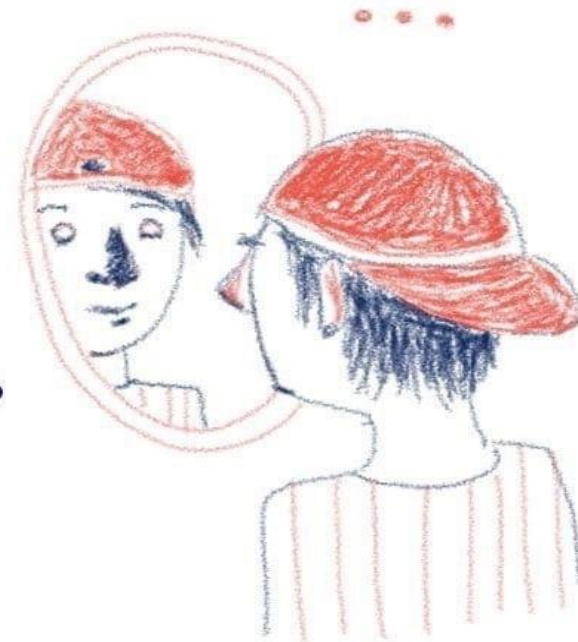
Есть много причин, почему люди, понимая, что надо идти к психологу, не идут к нему, — и **все причины уважительные**. Дорого. Страшно, что будет хуже. Был — не сработались. **Эти и другие мысли мешают нам обратиться к специалисту даже если нам плохо.**

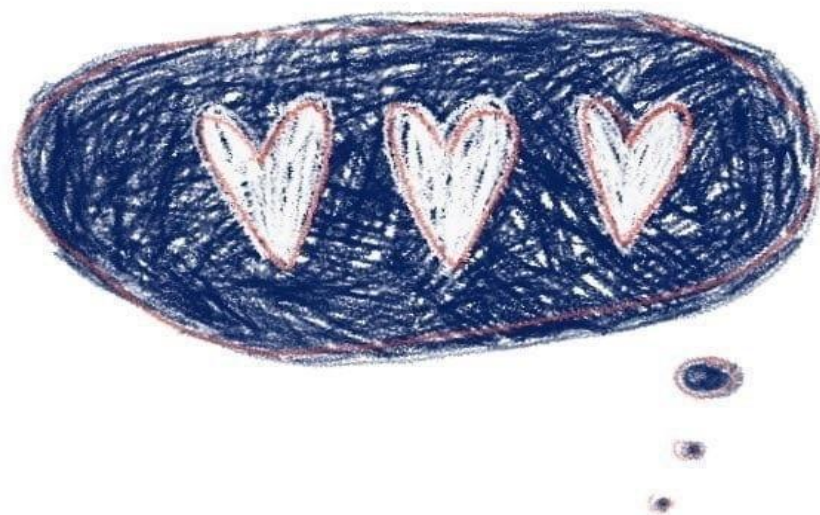
Всё не так плохо (но и не так хорошо, как хотелось бы)? Тогда практика первая. Проблему нужно проговорить — это как распутать клубок. Практика будет эффективнее, если вы найдете человека, который согласится просто молча выслушать вас, без советов и «А вот у меня...». Если такого человека нет, или то, о чем вы хотите поговорить, — слишком личное, можно сесть напротив зеркала или пустого стула.





Практика следующая —
отделяем себя от проблемы,
а проблему от себя.
Представьте, что все
происходит не с вами,
а с вашим близким другом.
Что бы вы ему посоветовали?
Со стороны **вы будете**
видеть не себя в ситуации,
а ситуацию целиком,
это поможет найти пути
решения.





И наконец (last but not least!): **поберегите себя.** Каждый день хотя бы на минуту остановитесь и прислушайтесь, спросите себя — а всё в порядке? Хорошо ли я себя чувствую? Чего мне сейчас хочется? Это просто, но работает — **скоро вы заметите, как улучшатся ваши отношения с собой и с другими.**



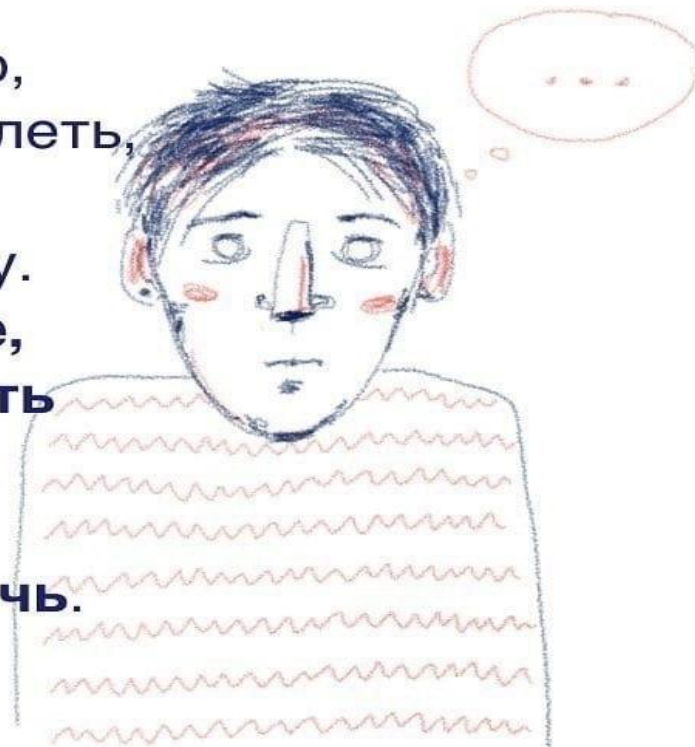
Теперь попробуем чуть-чуть отвлечься и пофантазировать. Психолог, автор методики релакс-терапии, Марина Ирина предлагает **не записывать происходящее с вами в дневник, но и рисовать, снимать фото и видео о чем-то, что вам хочется запомнить.** Это помогает не только посмотреть на свою жизнь со стороны, но и **выплеснуть часть эмоций и отследить своеобразные паттерны:** как различные ситуации и обстоятельства вызывают в вас похожие чувства.

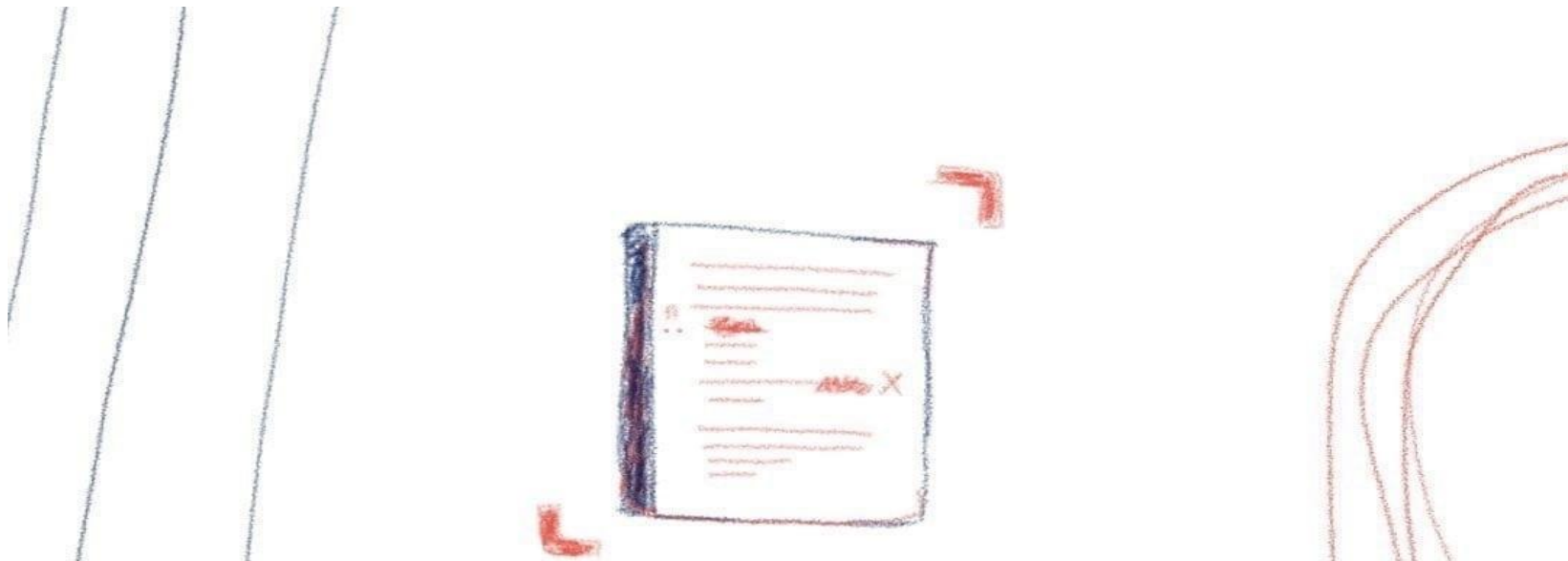
Первое (и самое важное), что можно сделать для себя — **это здраво оценить серьезность вашего состояния**. Если ментальные проблемы слишком серьезные, то самолечение, как и в случае проблем физических, может быть опасно. Если вам плохо слишком долго (дольше 6 месяцев) или ваше состояние сильно мешает повседневной жизни (если сложно, например, даже сходить в душ или поесть) — лучше всё-таки к врачу.

Такое состояние говорит о том, что сил осталось мало, и их нужно поберечь, попросив помощи.



Стоит сразу сказать: тема эта достаточно неоднозначная, и если вы чувствуете, что у вас нет ресурса справиться с проблемой самостоятельно, лучше один раз себя преодолеть, пересмотреть приоритеты и всё-таки пойти к терапевту. Однако, **если вы понимаете, что вам лишь нужно увидеть необходимое направление для решения проблемы, эти советы могут вам помочь.**





Дальше. **Ведём «бортовой журнал»** — записываем то, что с нами происходит, **без эмоций, только сухие факты.** Не «я криворукий, разбил любимую кружку», а «я толкнул кружку, она разбилась». Следствие первой фразы — сокрушение над любимой кружкой. Второй - выбросили осколки и купили новую.