

Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи

КУПИТИ

Докторка Джулі Сміт має понад десять років досвіду роботи клінічною психологинею. Вона одна з перших використала TikTok як інструмент терапії та експрес-порадник у галузі психічного здоров'я. Наразі у докторки Сміт три мільйони підписників. Вона є психологинею BBC Radio 1 Life Hacks. Про неї писали Women's Health, BuzzFeed, The Telegraph, The Times, The Sunday Mail, Glamour, CNN тощо.

Життєві проблеми й турботи повсякчас розхитують емоційний фон та психічне здоров'я. Докторка Джулі Сміт чудово розуміє ваш стан. І має у своєму арсеналі набір терапевтичних інструментів для подолання будь-яких життєвих негараздів, критики, депресії, демотивованості, для зміцнення впевненості в собі та психологічної стійкості навіть у найважчі часи.

- Як пояснити свій поганий настрій
- Емоційні пастки, яких треба стерегтися
- Як змусити стрес працювати на себе та що робити з тривогою
- Боротьба зі страхом неминучого та пропрацювання всіх стадій горя
- Як змусити себе щось робити, коли бажання немає, і підтримувати почуття мотивації в інших

Ваш психічний добробут так само важливий, як і фізичний. Дбаючи про нього, ви закладете фундамент щасливого та стабільного майбутнього для вас і ваших близьких.

Розділ 1

Як пояснити свій поганий настрій

У всіх бувають кепські дні.

Геть у всіх.

Але ми відрізняємось за тим, наскільки ці дні регулярні й наскільки поганий у нас буває настрій.

За роки роботи психологинею я усвідомила, наскільки часто люди страждають від пригніченого настрою і нікому про це не кажуть. Їхні рідні та друзі про це й не здогадуються. Люди приховують це, відмахуються від своїх почуттів, прагнучи виправдати очікування оточення. Іноді вони приходять на терапію після багатьох років такої боротьби.

Вони думають, що чогось не розуміють. Вони порівнюють себе з тими, у кого, як здається, завжди все гаразд. З тими, хто постійно всміхається та випромінює енергію.

Вони переконані, що ті люди просто такими народилися, а щастя — це така характерна риса особистості. Або вона у вас є, або її немає.

Коли ми вважаємо, що поганий настрій — це збій у роботі мозку, то не віримо, що можемо на це вплинути, і починаємо все приховувати. Ми живемо день за днем, виконуємо необхідні функції, посміхаємось правильним людям, але при цьому постійно відчуваємося порожніми, ніби щось тягне нас на дно. Ми не насолоджуємось життям так, як нібито повинні.

Зверніть увагу на температуру свого тіла. Можливо, вам абсолютно комфортно. Можливо, спекотно чи холодно. Звісно, це може бути пов'язано з інфекцією чи хворобою. Але також це може бути наслідком впливу навколишніх чинників. Може, ви забули куртку, яка мала б захищати вас від холоду. Може, небо сховалось за хмарами й пішов дощ. Можливо, ви голодні чи хочете пити. Коли ви наздоганяєте автобус, то, мабуть, помічаєте, що вам стає спекотно. Температуру нашого тіла визначає середовище. Як внутрішнє, так і зовнішнє. І ми здатні на неї впливати. Це

стосується і настрою. Його визначають різні чинники внутрішнього та зовнішнього світу. І якщо ми усвідомлюємо, що саме на нас впливає, то можемо посприяти бажаним змінам. Іноді треба просто побігти за тим автобусом. Іноді річ у чомусь геть іншому. Науковці й терапевти переконані: люди мають більше влади над власними емоціями, ніж вважають.

Отже, треба працювати над власним добробутом і брати емоційне здоров'я в свої руки. Наш настрій не константа. Він не визначає наше єство. Це просто відчуття.

Це не означає, що можна повністю викоринити поганий настрій чи депресію. У житті завжди будуть труднощі, біль та втрати. Вони завжди відбиватимуться на психологічному та фізичному здоров'ї. Але ми можемо зібрати набір інструментів, які нам допоможуть. І що частіше ми тренуватимемось ці інструменти використовувати, то вправнішими ставатимемо. Тож, коли життя підкидатиме нам проблеми, що нищитимуть наш настрій, у нас буде чим відповісти.

Концепції та вміння, про які я говорю, згодяться кожному. За даними досліджень, вони допомагають долати навіть депресію. При цьому це не препарат, на який потрібен рецепт. Це просто життєві навички. Інструменти, які можна застосовувати впродовж усього життя, залежно від вашого стану. Втім, людям, що страждають на тяжкі психологічні розлади, краще цього вчитись під наглядом фахівця.

Як виникають почуття

Сон — це блаженство. Але ось у вухах уже лунає огидний сигнал будильника. Він надто голосний, та й цю мелодію я ненавиджу. Він завдає удару, до якого я не готова. Я натискаю кнопку «дрімати» й знову лягаю. Голова болить, я роздратована. Знову тисну «дрімати». Якщо ми зараз не встанемо, діти спізняться до школи. А мені ще треба підготуватися до зустрічі. Я заплющую очі й ніби бачу перед собою перелік справ, що лежить на столі в кабінеті. Страх. Роздратування. Виснаження. Я нічого не хочу сьогодні робити.

Це поганий настрій? Усе це йде з мого мозку? Чому я прокинулась у такому стані? Нумо поміркуємо. Вчора я допізна працювала. Коли таки доповзла до ліжка, то була вже надто втомлена, щоб сходити вниз і взяти склянку води. Потім, посеред ночі, двічі прокидалася дитина. Я не виспалась, до того ж маю невеличке зневоднення. Гучний сигнал розбудив мене, коли я була у фазі глибокого сну, спровокувавши викид порції гормонів стресу. Серце закалатало, це було неприємно.

Кожен із цих сигналів надсилає в мій мозок інформацію. Щось негаразд. Отже, мозок починає шукати причини. І знаходить. Так, фізичний дискомфорт у вигляді недосипу та зневоднення трансформувалася в поганий настрій.

Звісно, справа може бути не лише в зневодненні, але, коли ми говоримо про настрій, варто пам'ятати, що не всі біди криються в голові. Адже існують і такі чинники, як стан організму, особисті стосунки, ваше минуле й теперішнє, рівень та спосіб життя. Важливо все, що ви робите й чого не робите. Важливе харчування, ваші думки, дії, спогади. Настрій — це компетенція не лише мозку.

Ваш мозок безперервно працює, щоб завжди розуміти, що відбувається. Але кількість джерел інформації у нього обмежена. Він отримує її з вашого тіла (серцебиття, дихання, тиск, гормони). Він отримує її від органів чуття (зір, слух, дотик, смак і запах). Він отримує її з ваших вчинків і думок. Потім він складає шматочки головоломки до купи, пригадує, коли ви раніше так почувалися, і вирішує, що з вами відбувається. Іноді цей висновок виявляється у вигляді емоції чи настрою. Своєю чергою, наша реакція на цю емоцію передає зворотний сигнал тілу та свідомості, які вирішують, що робити далі. Тож, коли йдеться про зміну настрою, все залежить від багатьох складників.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ