

Психическое здоровье во время кризиса

А.Ф. Ермошин, врач-психотерапевт высшей категории

Кризис и факторы устойчивости психики

То, что называют кризис, с психологической точки зрения есть сбой в ожидаемом потоке жизни. Это нарушение планов, появление осложнений в делах. Это задержка в исполнении желаний, а иногда крушение надежд. Это испытание психологической системы человека на устойчивость.

Из чего устойчивость складывается?

1. Природные свойства. Плотнее сложение, тверже человек держит удар.

2. Воспитание, базовые установки. Установка «Я справлюсь», «Горе горюй, а руками воюй» заведомо лучше установки «Это конец!».

3. Профессиональная компетентность. Чем человек опытнее, тем с большей вероятностью он сохранит рабочее отношение к критической ситуации.

4. Навыки саморегуляции. В случае сбоя в равновесии способность восстановиться быстро.

Мы поговорим о четвертом. Именно эта способность компенсирует природные ограничения, недостатки закалки и ускоряет приобретение компетентности.

Но прежде рассмотрим, что делается с человеком, если он хоть на время допустил утрату веры в себя и своих сотрудников, потерял из вида возможность успешного разрешения затруднений.

Риск при кризисе

Внезапные неприятные известия можно уподобить задаче, условия которой сформулированы до того несуразно, что кора больших полушарий мозга, получая запрос на обработку такой информации, «зависает», подобно компьютеру, получившему некорректную команду. Возникает чувство растерянности. В этой ситуации озадачивающий сигнал, поступивший извне, «маршрутизируется» по другой траектории. Он идет «вниз». Для выработки ответа включается другая часть нервной системы, более устойчивая к стрессу. Это так называемая «подкорка» и автономная нервная система. Организм переключается на стратегии выживания, сложившиеся в эволюционном прошлом.

Этих стратегий не так много: возбудиться, чтобы бороться, замереть, чтобы спрятаться. Стратегии эти хорошо иллюстрирует поведение птицы, нечаянно залетевшей в форточку. Вместо того чтобы присесть в уголке и осмотреться, найти ту самую форточку, через которую она может вылететь на волю, она лихорадочно мечется, теряя силы... Некоторые живые существа замирают в минуту опасности. Аналогом замирания будет запой.

Характерные травмы: испуг, разочарование

Все мы видели, как выглядит хорошо накачанный воздушный шарик и как выглядит шарик сдувшийся. Если от первого все отскакивает как от стенки горох, то при наваливании на второй лубя, даже не слишком большая, тяжесть завалится в него, образуя карман.

Если психику уверенного в себе человека сравнить с хорошо накачанным воздушным шариком, а психику потерявшего хоть на мгновение уверенность – с шариком сдувшимся, то будет понятно: психика, потерявшая тонус из-за зависания «бортового компьютера», находится в опасности в плане формирования в ней карманов с «чернотой».

Так примерно и описывают свои ощущения люди, испытывающие испуг, например. При испуге «пыль» проникает в организм через верх головы вплоть до живота.

При разочаровании, обвале надежд тяжесть западает в душу, в грудь.

Повышенная ответственность наваливается на плечи накидкой или рюкзаком.

Испуг – это некая серая или черная субстанция, которая в отдельных случаях «добывает» до живота, где в результате формируется хроническое напряжение. Через некоторое время человек «опоминается», понимает, что нужны не переживания, а решения и действия, но страх уже поселился в нем.

Разочарование: облако надежды не получает поддержки и обрушивается на человека, заваливая его «могильным холмом» или пробивая его грудную клетку камнем. Там камень и остается, отяжеляя существование, забирая силы.

Вина: наказание за допущенную ошибку ударяет в спину. Либо ложится тяжестью на нее, либо пробивает ее...

Последствия

На фоне скрываемого страха бизнесмену гораздо труднее договариваться с банкирами, например. Он понимает, что банк – это не абстрактная организация, а всего лишь конкретные люди, которые в трудную минуту норовят перебросить «горячую картофелину» другому, надо разговаривать с этими людьми, возвращая им их часть ответственности и здравомыслия. Но если в животе у человека страх, ему труднее быть убедительным, ему труднее сохранить спокойствие и достоинство.

Вряд ли стоит говорить о негативных воздействиях хронического напряжения на здоровье. Плохое настроение плохо сказывается на иммунитете, поверхностный сон препятствует восстановлению сил и т.д. Становится не до любви, не до радости жизни.

Энергия, скованная переживанием обрушившихся надежд, не участвует в жизни. Человек становится менее продуктивным.

Саморегуляция

Если по оплошности «пробой» случился, помогут методы осознанной саморегуляции.

В случае работы с травмами, алгоритм внутренней работы предполагает нахождение того, что попало в организм как инородный предмет и отправление его обратно «туда, откуда пришло через то, через что вошло».

Это возможно при закрытых глазах. Требуется самоисследование, решение по поводу того, что стихийно возникло во внутреннем состоянии, и наблюдение за работой мудрости организма.

На практике это делается так. Надо закрыть глаза и побыть с собой. То, что мы упомянули как «темную энергию», «черноту», может быть непосредственно найдено во внутреннем пространстве. Далее требуются ваши собственные решения: будете «нянчиться» с этими приобретениями или скажете «Стоп!»? Если «стоп», то наблюдайте, что делается с этими вкраплениями в ваше внутреннее пространство. Страхи выносятся вихрем из живота через макушку. Последствия разочарования вываливаются через грудь. Ответственность, навалившаяся на плечи, сортируется: что ваше, – впитывается в организм, что чужое, адресуется тому, чья она.

Есть и вторая часть внутренней работы

Апгрейд мозгового процессора

Большую часть жизни человек посвящает накоплению головной опытной эффективной решению проблем. Именно накопленный опыт должен помочь в минуту стресса, а тем более, в момент обновления жизни. Культура должна прийти на помощь натуре.

В чем проблема? Понимание происходящих процессов и даже путей ответа на вызов есть у многих, но не у всех оно работает должным образом. Чтобы опыт сработал, он должен быть укоренен в теле, в организме. А как бывает на практике? Он остается на уровне головы. Голову рвет от наполнения, а тело, пустое, трепещет. Истошающее напряжение.

Вспоминаю характерную историю молодой предпринимательницы. Она никак не могла приспособиться к тому,

что стыковка интересов заказчиков и интересов исполнителей работ, оборачивается для нее неизменным балансированием ее интересов на грани нуля или минуса. «Предсказуемая непредсказуемость» ее работы никак не вмещалась в ее сознание. На переживания по поводу того, как состыковать процессы с плюсом для всех, уходила львиная доля ее сил, она была близка к нервному истощению. Вместо решений было много волнений.

Что я предложил ей сделать?

Найти имеющееся знание о том, как решаются вопросы в ее бизнесе. Оно в воздухе, в голове, уже в ее теле?

В висках она обнаружила две «черных шайбы». Когда она стала за ними наблюдать, запустился процесс перераспределения ощущений. В тело сошел поток и уложился «пожарным шлангом» внизу живота. Чувство ее уверенности значительно возросло.

Она продолжила делать все то же, что и делала, только уже «не как девочка, но как дама».

Так она из учениц перешла в мастерицы.

Суть работы в том, чтобы погрузить опыт в более глубокие слои нервной системы, таким образом обеспечить разгрузку головы и успокоение тела. Случаев значительного повышения чувства компетентности за счет «сведения знаний в тело», накоплены уже десятки и сотни. Это все из арсенала техник саморегуляции, найденных автором.

При необходимости обращайтесь за помощью к автору статьи.
+7 916 140 7253 (моб.)
erm@list.ru
www.psychocatalysis.ru

ООО «НПЦ «Здоровье души» предлагает сферопризматические разгрузочные очки



АнтиОчки

Лучший способ сохранить глаза здоровыми

Antiglases

The best way to save your eyes healthy

Контактный телефон: 8 (495) 5-999-444, 8-916-140-72-53 (моб.)
e-mail: erm@list.ru
Дополнительная информация на сайте: www.antiochki.narod.ru