Автор: admin
20.10.2011 16:23 - Обновлено 29.10.2014 07:40

«Делай, что должно, и будь что будет». Как вести себя в трудных ситуациях?

Мы сами выстраиваем свою жизнь. И, как правило, мир просто отвечает на наши запросы. Тем не менее, никто из нас не планирует болезнь детей, автомобильные аварии, смерть близких. Поэтому неприятности всегда происходят неожиданно и часто накатывают, как снежный ком.

«Два часа ночи. У мамы сильные боли в груди. Надо вызывать скорую…»
«Произошла авария. Мой муж пострадал. Я только что узнала об этом…»
«Я сильно заболела, не могу даже поднять голову. Вместе со мной заболел мой 12-летний сын. У него сильная рвота, острые боли в животе. Кроме меня, ему помочь некому…»

А иногда всё вышеперечисленное происходит одновременно с одним и тем же человеком.

Как бывает

Мы всеми силами сопротивляемся или пытаемся игнорировать агрессивное воздействие мира.

1. «Закрываем глаза», в надежде, что на этот раз пронесёт и всё не так серьёзно. «Нет! Этого не может быть! Только не со мной! Только не сейчас!»

2. Взрываемся агрессией, когда больше игнорировать ситуацию невозможно. Мы злы на весь белый свет: «Всё же было хорошо. Нет, надо было…»

3. Начинаем искать виноватых. Ребёнок, врачи, школа, муж, государство, «эта распроклятая жизнь», мы сами (нужное подчеркнуть).

4. Втягиваемся в борьбу «за ребёнка», «за мужа», «за правду и справедливость, чтобы хотя бы после нас…».

И вместо того, чтобы решать проблемы, мы все свои силы тратим на борьбу с ветряными мельницами (с системой здравоохранения, школой, ГАИ и т.д.). А так как силы у нас явно неравные, совсем скоро мы обессиливаем, ощущая полную беспомощность, апатию и жалость к себе. Но ведь проблему можно решить гораздо более эффективно.

Что же делать?

1. Определите для себя, когда вы начинаете действовать.
«Я позвоню врачу, если температура у ребёнка будет держаться второй день…»
«Я вызову мастера, если муж вечером не сможет справиться с поломкой…»

2. Спокойно и взвешенно включайтесь в решение проблемы.
Паника может нанести гораздо больший вред, чем сама ситуация. Помните, кругом люди, и никто не хочет вам навредить. Будьте вежливы!
Если скорая приехала через 40 минут – возможно, были пробки, пересменка, авария, а не «водитель – урод, а врачи – поголовно дебилы».

3. Будьте настойчивы.
Не ждите у моря погоды, не бойтесь выглядеть «как-то не так». Вы вправе чего-то не знать, при этом оставаясь умным, образованным человеком.
«Как мы можем сами позвать врача?»
«Мне важно знать, как вы планируете лечить моего ребёнка»
«Какие наши действия в этой ситуации?»
«Какие могут быть варианты?
«Насколько важна эта процедура?»

4. Ищите помощь.
Умение делегировать ответственность – великая вещь! Понятно, что у всех свои дела и никого не хочется лишний раз напрягать, но от вашего умения распределить ответственность, правильно подключать друзей и близких зависит быстрота и эффективность вашего выхода из острой жизненной ситуации. Не стоит строить из себя

героя (героиню), свято веря, что вы со всем справитесь сами. Сейчас не время что-то кому-то доказывать, думайте об эффективности, а не о выпендрёже.

5. Отдыхайте, не загоняйте себя.
Война войной – обед обедом. Необходимо есть и спать. Ваша задача не в том, чтобы вас причислили к лику святых, а в том, чтобы эффективно решить проблему. А для этого нужны силы и здравомыслящая голова.

6. Ищите знакомых специалистов.
Это те люди, которым вы доверяете и от кого можно оперативно получить профессиональную помощь. Если в вашем списке между гомеопатом и мануальным терапевтом есть личный коуч, вам можно только позавидовать.

7. Анализируйте и ведите «записки сумасшедшего».
Давид-Серван Шрейбер – профессор клинической психиатрии, основатель и руководитель Медицинского центра (Center for Complementary Medicine) при Питсбургском университете (США) – в течение девятнадцати лет боролся с опухолью головного мозга. И всё это время он писал, анализировал и доносил миру способы и алгоритмы борьбы с раком. В России вышла его книга «Антирак. Новый образ жизни». Даже если вы не профессор и далеко не писатель, пишите! Это поможет вам перевести травмирующую ситуацию в ценный опыт.

8. Учитывайте все самое ценное, что дала вам ситуация.
Чему вы научились? Что приобрели? Что у вас есть теперь такое, чего не было «до»?

Жизнь – это череда уроков. Мы растем, развиваемся, чему-то постоянно учимся. Если жизнь нас бьёт лицом об асфальт, значит, мы должны научиться уворачиваться. Если мы не воспримем уроки жизни всерьёз, не сделаем правильных выводов, одна и та же негативная ситуация будет повторяется раз за разом.

К счастью, человек – существо, быстро схватывающее и хорошо адаптирующееся. Поэтому каждое новое испытание делает нас умнее и сильнее в разы.

А когда есть инструкция по выживанию, мы практически непобедимы!

Удачи на виражах!

Автор - Ирина Дыбова
Источник