

Как адаптироваться к кризису? Рекомендации психолога

О мировом экономическом кризисе не писал еще разве что ленивый. Внесу и я свою лепту, однако, в отличие от многих, не стану конструировать прогнозы: оставляю это экспертам-экономистам и астрологам. Я расскажу о том, что мы можем сделать для себя самих, чтобы помочь справиться с ситуацией и пережить нелегкие времена – ведь спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих.

Вообще говоря, кризис – это не только ужас разрушения, но и очищение от балласта, и появление новых возможностей, а значит – он полезен и позитивен по сути своей. И даже пугающий нас своими масштабами кризис мировой экономики, разворачивающийся на наших глазах, для общества выполняет в итоге роль очистительной клизмы, избавляя от всего наносного и излишнего и принося оздоровление. Фишка в том, что «лишними и наносными» зачастую становятся обычные люди, оказавшиеся невостребованными, «не у дел», потерявшими работу, средства к существованию и ориентиры в жизни. И любые красивые слова о «глобальной целесообразности» кризиса как такового их просто бесят. Ну, а если умом и понимаются, то на уровне практики не дают решительно ничего.

Что же мы можем предпринять, чтобы пережить кризис адекватно, и более того – не просто без потерь, но и с приобретениями, которые могут стать базой для развития в посткризисном периоде? Итак...

1. Проведите инвентаризацию. Тотальную. Вам необходимо четко представлять, сколько конкретно у вас денег, сколько долгов и кредитов, на каких условиях, насколько стабилен или нестабилен ваш теперешний доход, имеются ли альтернативные источники, на что вы можете рассчитывать в ближайшей перспективе, от чего готовы отказаться в случае необходимости в первую очередь, во вторую, а от чего – ни при каких обстоятельствах. Это поможет выстроить в голове четкую и реалистичную картину: жить с открытыми глазами всегда безопаснее.

2. Ищите активы. То есть то, что может вас поддержать в прямом или переносном смысле. Активы могут быть материальные (квартира, которую можно временно сдать и съехаться с родителями; машина, на которой можно «таксовать»; драгоценности, которые – «на черный день»; ну и так далее) и нематериальные (дружеские связи, поддержка близких людей, любовь ребенка или даже привязанность кота). Всё это – те

спасательные круги, которые не дадут утонуть, если все сложится совсем плохо для вас.

3. Ищите резервы и альтернативы. Вспомните: кто не просто выжил в девяностые, но и зажил хорошо? Нет, я не о бандитах и не о тех, кто «у кормушки», хотя они приходят на ум, безусловно, первыми. Я о кооператорах и предпринимателях, сумевших быстро переориентироваться в резко изменившейся обстановке и найти новую точку приложения своих сил – причем продуктивного и созидательного приложения. Похоже, сейчас от нас потребуются те же качества.

Напрягите память и извлеките оттуда свои умения и навыки, которые у вас есть, но забыты за ненужностью: умение делать ремонт, водить автомобиль, вязать красивые свитера, писать контрольные и курсовые для студентов и школьников, печь 10 видов пирожков... Все это может пригодиться – либо в качестве дополнительного источника дохода, либо как средство экономии и сохранения существующего «источника». Помните: во времена кризиса востребованы занятия конкретно-прикладные, и человеку, имеющему реальные практические навыки, прокормить и себя, и семью гораздо легче, чем тому, кто привык только к «интеллектуальному труду».

4. Ищите помощников и единомышленников. Вдвоем, как известно, и батьку хорошо бить, а уж командой... Не бойтесь и не стесняйтесь обратиться за помощью, это не унижительно, это – жизнь. Самостоятельность и гордый полет буреветника – хорошо, но не всегда возможно, и зрелость человека состоит не в том, чтобы «никогда не переваливать свои проблемы на окружающих», а в умении адекватно соотнести свои силы и эти проблемы – чтобы не быть погребенным под их непосильным грузом.

Кроме того, вполне возможно, что вы будете взаимно полезны тому, кого просите о помощи, и тоже сможете в чем-то его выручить. Взаимопомощь и поддержка дадут возможность в нелегкие времена выстоять даже самым незащищенным, вроде молодых одиноких мамочек, которые, скооперировавшись, могут организовать «домашние ясли» и, попеременно дежуря там, работать хотя бы через день и содержать себя и малышей. Вот когда принесут дивиденды хорошие отношения с пожилыми добрыми соседками, однокурсниками, одноклассниками и вообще всеми теми, о ком мы успели забыть в круговерти жизни!

5. Ищите позитивные моменты. Помните, во времена лихих девяностых в офисах висел плакатик с жабой, поглощенной аистом, но все же держащей его за горло –

и подписью: «Никогда не сдавайся»? Возьмите на вооружение. Да, смена престижной работы на более тяжелую и непрестижную или же существенная потеря социального статуса вследствие резкого сокращения доходов – тяжелый удар по самолюбию. Но это лишь на первый взгляд. Если хорошенько подумать, любые перемены – это новые возможности. И кто знает, возможно, вы сможете в недалеком будущем войти в состав руководства фирмы, в которой вынуждены начинать сейчас «с низов» – все в ваших руках. Кроме того, новая работа – это новый опыт, новые люди, новые связи, расширение круга общения. А значит, опять же, новые перспективы. И лишь от вас зависит, увидите вы их или будете, как мультяшный герой убиваться по поводу того, что «все плохо и мы все умрем». Да, умрем. Но не сразу, и очень даже еще побарахтаемся.

6. Оцените риски. Это – важно. У некоторых людей – другая крайность: они искрят проектами, у них всегда есть в запасе дюжина идей – однако все они не продуманы до конца, и, будучи внешне привлекательными, могут таить в себе скрытые опасности. Задача человека – грамотно оценить риски любого предпринимаемого шага, взвесить все за и против, сформулировав для себя наиболее значимое (чего вы никак допустить не можете) и наименее важное (то есть то, с чем можно и смириться). К примеру, у вас есть машина, и вы планируете подзаработать в качестве частника. Попробуйте заранее отыскать подводные камни, возможности и стоимость их нейтрализации: уверенно и аккуратно ли вы водите (то есть не будет ли ремонт битой машины стоить в 100 раз больше, чем «натасованное»), готовы ли к появлению в салоне неадекватных пассажиров (способны ли быстро действовать при форс-мажоре типа нападения, есть ли у вас навыки и средства защиты – тот же электрошокер); в каком техническом состоянии ваша машина и как быстро она выйдет из строя при многократном увеличении интенсивности эксплуатации. Если же, с другой стороны, вашим детям нечего есть и вам на все эти «факторы» уже плевать – стало быть, вы сумели наконец выстроить «иерархию приоритетов» и морально готовы к этой работе, с чем и поздравляю.

7. Пишите пошаговые планы. Всегда пугает глобальность поставленной цели, но, будучи разбитой на посильные для «переваривания» кусочки, она становится реальной и достижимой. Конечно, страшно остаться без работы, перед лицом неизвестности – не знаешь толком, куда идти и что делать... Но достаточно детально расписать план своих действий хотя бы на ближайший день (а лучше – на неделю, на две), как картинка будущего становится более структурированной, а значит – понятной, а значит – реальной и не пугающей. А коррективы вы всегда успеете внести.

Итак, помните: кризис, как уже было сказано ранее, – понятие биполярное, и всегда содержит не только опасность, но и альтернативу, не только перелом, но и шанс. И если он дает нам возможность перейти на иной уровень и попробовать изменить свою жизнь – дерзайте и помните: дорогу осилит идущий!

Как адаптироваться к кризису

Автор: admin

06.06.2011 17:23 - Обновлено 29.10.2014 09:28

Автор - Наталья Проценко

[Источник](#)