

"Экзамены" в 1 класс

«Добрый вечер, Телефон Доверия!»

«Как тяжело разбудить ребенка по утрам! Из-за этого - скандалы, раздражение... Я заметила, что стала очень раздражительной!» (из разговора по Телефону Доверия)

«Помогите мне! Я одна на всем свете! Никто меня не понимает! Мне одиноко и тяжело!» (из разговора по Телефону Доверия).

«Я нахожусь сейчас в таком стрессовом состоянии...» (из разговора на улице)

«Экзамены, сессия - это такой стресс!» (мнение студентов, учащихся)

Стресс... Депрессия... Одиночество... Как часто мы используем эти слова как синонимы. Хотя все это - производные нашего состояния, реакции нашего сознания на внешнее воздействие. О стрессе сегодня написано и сказано немало. Довольно часто мы употребляем это слово в разговорах...

Так уж мы устроены, что крайне редко умеем отгораживаться от зла, сопротивляться напряженному ритму жизни, озлобленному состоянию окружающих... И в результате - чувство раздражения уже с утра, усталость, депрессия, конфликты с близкими, чувство одиночества.

Психологи называют это явление «психодромом». И для многих из нас этот самый «психодром» начинается с самого утра: бегаем по квартире, опаздывая на работу, а тут еще «убежавшее» молоко и подгоревшие гренки, затянувшиеся сборы сына в школу, хлопнувшаяся перед носом дверь автобуса, возрастающие материальные потребности детей и, в отличие от них, удивительно «стабильная» зарплата... Эти проблемы есть у всех и всегда, но особенно остро они воспринимаются в так называемое «межсезонье», чаще весной. У нас на Телефоне Доверия значительно возросло количество звонков с проблемами, которые мы обобщенно называем «эмоционально-ориентированные»: усталость, депрессия, слабость... Это нормально, так как весной наш организм ослаблен: сказывается недостаток светового дня, витаминов, холод (это явление тоже вызывает напряжение нервной системы, называемое стрессом).

Что же делать? Браться за успокаивающие лекарства? Не обязательно. Психологи, как правило, не дают советы, но здесь позвольте сделать исключение.

В первую очередь, измените свое отношение к стрессу, к происходящим событиям.

В одно окно смотрели двое:
Один увидел дождь и грязь,
Другой - листы зеленой вязь,
Весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое...

Остановитесь, посмотрите на небо, все не так уж плохо, как кажется. И все что ни делается - к лучшему! С какой бы серьезной жизненной проблемой вы ни столкнулись, знайте, что любая проблема имеет свое решение. Одно из них - посмотреть на ситуацию с комической стороны. И не нужно хвататься за голову: «Ой, что теперь будет!», а спокойно, отбросив эмоции, сказать себе: «Это случилось, теперь подумаю, как эту проблему решить»... А некоторые проблемы вообще не стоят нашего внимания. Живите «здесь и сейчас». Вчера уже нет, завтра - еще нет. Зачем переживать о том, чего нет?! Еще французский мыслитель Монтень заметил: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее!»

Чаще улыбайтесь! Тонус мышц лица тесно связан с нервной системой. Не выматывайте душу бесплодным раздражением.

Утром плохо просыпается ребенок? Это нормально, нам самим не хочется вставать по утрам. Сделайте то, что вам приятно: включите любимую музыку, выпейте чашечку кофе и, прежде чем разбудить своих близких, полюбуйтесь, как сладко они спят, вспомните что-нибудь хорошее, связанное с ними, и вы заметите, что раздражения и утренней депрессии как не бывало. И не забудьте поцеловать друг друга, уходя на работу или на учебу, пожелать друг другу удачного дня. Существует такая традиция: «посидеть перед дорожкой». А вы введите свою: обнять друг друга перед длинным рабочим днем, перед расставанием. Тем самым вы передаете друг другу сигнал, который говорит: «Я люблю тебя! Помни, что бы ни случилось, я с тобой.»

Нам сейчас очень нужна поддержка друг друга, наших близких, так почему именно им мы доставляем больше всего огорчений!? Маленькие конфликты сеют чувство отчуждения между близкими, и, как следствие, чувство одиночества, непонимания.

Согласитесь, иногда просто выговориться, чтобы вас выслушали, бывает достаточно, чтобы справиться с депрессией, чувством тревоги, одиночества.

Елена Родионова, к.п.н.,
психолог-консультант