 **«Я всё могу».**

**(Как справиться со стрессовой ситуацией).**

Если человек систематически:  
— испытывает поражение, несмотря на все усилия;  
— переживает трудные ситуации, в которых его действия ни на что не влияют;  
— оказывается среди хаоса, где постоянно меняются правила и любое движение может привести к наказанию — у него атрофируется воля и желание вообще что-то делать. Приходит апатия, а за ней — депрессия. Человек сдается. Выученная беспомощность звучит как Марья Искусница из старого фильма: «Что воооля, что невоооля — все равно».

**Как противостоять хаосу?**

Что делать, если выученная беспомощность уже отвоевывает внутреннюю территорию? Можно ли не опускать руки и не сдаваться апатии?  
Можно.

**Средство 1: Делайте что-нибудь.**

Серьезно: что угодно. Психолог Бруно Беттельгейм выжил в концлагере с политикой постоянного хаоса. Руководство лагеря, рассказывал он, устанавливало новые запреты, часто бессмысленные и противоречащие друг другу. Охранники ставили заключенных в ситуации, где любое действие могло привести к суровому наказанию. В этом режиме люди быстро теряли волю и ломались. Беттельгейм предложил противоядие: делать все, что не запрещено. Можешь лечь спать вместо того, чтобы обсуждать лагерные слухи? Ложись. Можешь почистить зубы? Чисть. Не потому, что хочешь спать или заботишься о гигиене. А потому, что так человек возвращает субъективный контроль в свои руки. Во-первых, у него появляется выбор: сделать то или иное. Во-вторых, в ситуации выбора он может принять решение и немедленно его исполнить. Что важно — это собственное, личное решение, принятое самостоятельно. Даже маленькое действие становится вакциной против превращения в овощ.  
 **Способ справляться:** делайте что-нибудь потому, что можете. Выберите, чем занять свободный час перед сном, что приготовить на ужин и как провести выходные. Переставьте мебель в комнате так, как вам удобнее. Находите как можно больше точек контроля, в которых вы можете принимать собственное решение и исполнять его.  
 Что это может дать? Проблемой порой является не ситуация, а потеря воли и веры в значимость своих действий. Подход «делаю, потому что выбрал делать» позволяет сохранить или вернуть субъективное ощущение контроля. А значит человек продолжает двигаться в сторону выхода из тяжелой ситуации.

**Средство 2: Прочь от беспомощности — маленькими шагами.**

Представления о себе «у меня ничего не получается», «я никчемный», «мои попытки ничего не изменят» складываются из частных случаев. Мы, как в детской забаве «соедини точки», выбираем какие-то истории и соединяем их одной линией. Получается убеждение о себе. Со временем человек все больше обращает внимание на опыт, который подтверждает это убеждение. И перестает видеть исключения. Хорошая новость в том, что убеждения о себе можно изменить таким же образом. Этим занимается, например, нарративная терапия: вместе с помогающим практиком человек учится видеть альтернативные истории, которые со временем соединяет в новое представление. Там, где раньше была история о беспомощности, можно найти другую: историю о своей ценности и важности, о значимости своих действий, о возможности влиять на происходящее.  
 Важно находить частные случаи в прошлом: когда у меня получилось? когда я смог на что-то повлиять? когда изменил ситуацию своими действиями? Так же важно обращать внимание на настоящее — вот здесь помогут маленькие достижимые цели. Например, навести порядок в кухонном шкафчике или сделать важный звонок, который давно откладываете. Нет слишком маленьких целей — все важны. Справился? Получилось? Прекрасно! Нужно отметить победу! Известно, что где внимание — там и энергия. Чем больше внимания достижениям, тем сильнее подпитка для новой предпочитаемой истории. Тем выше вероятность не опустить руки.  
 Способ справляться: ставьте маленькие реальные цели и обязательно отмечайте их достижение. Ведите список и перечитывайте его хотя бы два раза в месяц. Со временем вы заметите, что цели и достижения стали крупнее. Найдите возможность наградить себя какой-нибудь радостью за каждый выполненный пункт.  
 Что это может дать? Небольшие достижения помогают набраться ресурса для более масштабных действий. Нарастить уверенности в своих силах. Нанизывайте новый опыт как бусины на леску. Со временем из отдельных деталей получится ожерелье — новая история о себе: «Я важен», «Мои действия имеют значение», «Я могу влиять на свою жизнь».

**Средство 3: Другой взгляд.**

Склонность тем или иным образом объяснять происходящее влияет на то, ищем ли мы возможность действовать или сдаемся. Люди с убеждением: «Плохие вещи случаются по моей вине» более склонны к развитию депрессии и состоянию беспомощности. А те, кто считает «Плохое может случиться, но это не всегда моя вина и когда-нибудь оно прекратится», быстрее справляются и приходят в себя при неблагоприятных обстоятельствах.  
 Предлогаем схему рефрейминга(Селигман): переосмысления опыта и перестройку восприятия. Называется она «Схема ABCDE»:  
A — Adversity, неблагоприятный фактор. Вспомните неприятную ситуацию, которая вызывает пессимистичные мысли и чувство беспомощности. Важно для начала выбирать ситуации, которые по шкале от 1 до 10 вы оцениваете не выше, чем на 5: так опыт обучения рефреймингу будет более безопасным.  
B — Belief, убеждение. Запишите вашу интерпретацию события: все, что думаете о произошедшем.  
C — Consequence, последствия. Как вы повели себя в связи с этим событием? Что чувствовали в процессе?  
D — Disputation, другой взгляд. Запишите доказательства, которые подвергают сомнению и опровергают ваши негативные убеждения.  
E — Energizing, активизация. Какие чувства (и, возможно, поступки) вызвали новые аргументы и более оптимистичные мысли?  
  
 Способ справляться: попробуйте опровергнуть пессимистичные убеждения письменно. Заведите дневник для записи неприятных событий и их проработки по схеме ABCDE. Перечитывайте свои записи каждые несколько дней.  
 **Что это может дать?** Стрессовые ситуации будут возникать всегда. Но со временем и практикой можно научиться более эффективно справляться с беспокойством, не сдаваться беспомощности и вырабатывать собственные успешные стратегии реакции и поведения. Энергия, которая раньше обслуживала пессимистичные убеждения, высвободится, и ее можно вложить в другие важные области жизни.

