

Я в кризисе, всё плохо

Вопросы, которые нужно задать себе, прежде чем опускать руки

Достаточно ли воды вы пили сегодня?



Если нет, выпейте стакан воды

Меняли ли вы лекарства в последние пару недель?



А может быть, пропустили таблетку? Это могло повлиять на ваше состояние. Подождите несколько дней, и если ничего не поменяется, поговорите об этом с врачом.

Вы что-нибудь ели в течение последних трёх часов?

Если нет – съешьте что-нибудь, содержащее белок. Например, немного орехов, или творог. Простые углеводы не подойдут.



Если сейчас день – одеты ли вы?

Если нет – наденьте на себя чистую одежду. Всё что угодно, кроме пижамы. Здорово, если это будет что-то особенное. Например, футболка со смешным принтом, красивое платье, яркий шарф.



Принимали ли вы душ сегодня?



Если нет, примите прямо сейчас.

Уже ночь, вы измучены, но не можете заснуть?



Если да, то наденьте пижаму, устройтесь удобно в постели с мягкой игрушкой, включите источник равномерного шума, и закройте глаза на 15-20 минут. Гаджеты не разрешаются. Если уснуть всё же не получилось, можно встать, ничего страшного.

Разминали ли вы ноги сегодня?

Если нет, сделайте это прямо сейчас. Если у вас нет сил для упражнений – просто выйдите на прогулку и немного погуляйте. Погода не позволяет гулять? Идите в ближайший торговый центр и пройдите там, куда обычно не заглядываете.



Вы страдаете от неэффективности?

Прямо сейчас завершите какое-нибудь небольшое дело. Неважно, что именно это будет: ответ на письмо, загруженная посудомойка или собранная сумка для спортзала. Готово! Вы молодец.



Говорили ли вы кому-нибудь сегодня приятно?



Скажите прямо сейчас, не важно, лично или онлайн. Будьте искренни: постарайтесь заметить в человеке что-то реально хорошее.

Вы чувствуете себя непривлекательным/ой?



Прямо сейчас сделайте селфи и опубликуйте его в соцсетях! Друзья быстро напомнят, как классно вы выглядите.

Двигались ли вы под музыку сегодня?

Если нет – просто побегайте на месте в своем темпе, пока звучит танцевальный трек. Или потанцуйте по комнате.



Вы будто парализованы, и не можете ни на что решиться?

Потратьте минут десять и составьте план на день. Каждое конкретное дело – как дорожное заграждение. Если не получается с ним сладить, объезжайте и начинайте следующее. Главное – выйти из ступора.



Гладили ли вы кого-нибудь в последние день-два?



Если нет – сделайте это! Не стесняйтесь попроситься погладить домашних любимцев ваших друзей, или обнять самих друзей. Скорее всего, и те, и другие будут только рады.

Были ли у вас недавно перегрузки?



Результат умственных, эмоциональных или физических перегрузок может сказаться несколько дней спустя. Оставьте надоевшую задачу на время, переключитесь на прогулку, сериал, приготовление несложной еды.

Общались ли вы со своим психотерапевтом в последние дни?

Если нет – продержитесь до следующего визита или звонка, и обсудите с ним то, что вас волнует.



Сколько дней прошло с момента, когда вам стало плохо?

Иногда наше восприятие жизни сильно перекошено, но мы не можем этого заметить, так как находимся внутри ситуации. Подождите минимум двое суток от точки кризиса. Чувствуете ли вы себя так же плохо, или что-то изменилось?



Вы дошли до этой строчки, а значит, готовы что-то менять. Вы сильнее, чем думаете.



Переработка: врач-психотерапевт Екатерина Сигитова и команда волонтеров. Разрешено любое распространение и использование для личных нужд, с указанием авторства.

Проект «Принимайте себя три раза в день»

Другие материалы можно найти на сайте <http://sigitova.ru>

E-mail для связи: katya@sigitova.ru

(с) 2015, Екатерина Сигитова