

Інструкція

щодо попередження і подолання стану «глухого кута»

Людське життя сповнене злетів і падінь. У ній багато складних проблем та драматичних подій. Трапляється так, що ми на своєму життєвому шляху можемо потрапити в таку ситуацію, коли саме існування перестає радувати, втрачаємо сенс, віру і надію на краще.

1. **Відволіктися від ситуації.** Стресові фактори переслідують людину через її зацикленість на них. Якщо хоч на якийсь час вигнати з голови гнітючі думки, можливо, вони і не будуть там з'являтися надалі. Коли хтось втратив сенс життя, це не трапилося на рівному місці. Ситуація, що викликала такі емоції, сама по собі тисне на людину. Причому не лише зовні, але ще більше зсередини. Щоб не засмучуватися, слід спробувати переключитися на інші думки. Згадати про улюблене хобі, зателефонувати знайомим, яких давно не бачили, або просто порадувати себе чимось приємним. Небагато відсторонившись від ситуації, легше оцінити її тверезо, швидше знайти правильний вихід.

2. **Переосмислити життєві цінності.** Якщо зачиняються одні двері – відчиняються інші. Просто їх треба вміти розпізнати. Для цього варто спробувати переоцінити свої життєві орієнтири. Можливо, втрата сенсу життя – це перший крок до її перетворення. Припустимо, хтось – першокласний спортсмен, але через травму змушений залишити активну змагальну кар'єру. Так, така людина здатна вимовити фразу «я втратив сенс життя», але це лише тимчасові думки. Адже є інші види діяльності, де знадобляться навички, здобуті у спорті. Наприклад, бізнес любить рішучих і цілеспрямованих людей, яким не чужий дух суперництва.

3. **Змінити обстановку.** Хороший спосіб відновити свої сили – подорож кудись. Це можна зробити незважаючи на фінансові можливості. Якщо не виходить полетіти на Мальдіви, можна просто з'їздити на дачу або до бабусі в село. Найчастіше людину пригнічує та обстановка, яка викликала в ньому відчужені думки. Змінивши місце дислокації, вдасться забрати як мінімум один стресовий фактор. А це вже непогана заявка на майбутню перемогу над депресією. Якщо втрачений сенс життя в одному місці, це не означає, що воно не знайдеться в іншому.

4. **Звернутися за допомогою до психолога.** Чомусь, коли у людини засмічується каналізація, вона негайно викличе сантехніка. Або крикне “Поліція!”, якщо раптом на нього нападуть у провулку. Але при появі психологічних проблем далеко не кожен вирішиться піти до профільного фахівця. А даремно, адже його робота і полягає в тому, щоб допомагати людям долати складні життєві ситуації. Втрата сенсу життя – саме один із таких випадків. Можливо, піде буквально пару годин, щоб знайти нову мету і забути про колишні негаразди.

5. **Почитати літературу з психології.** Якщо перспектива походу до психолога викликає ще більшу депресію, ніж втрата сенсу життя, можна спробувати опанувати цією наукою самому. В Інтернеті у вільному доступі представлені сотні книг про душевне благополуччя людини, а також безліч літератури з особистісного зростання та саморозвитку. У будь-якому випадку, їх читання не нашкодить, а цілком імовірно і наштотує на правильні роздуми. Особливо корисними можуть стати різні мотивуючі історії великих людей, які свого часу зіштовхнулися із подібною проблемою. Просто вони змогли побачити перспективи у чомусь ще й реалізувати себе на новій ниві.

6. **Не замикатися у собі.** Самотність – не найкращий помічник для людини. Все-таки, всі ми істоти біосоціальні, і поза суспільством рідко відчуваємося комфортно. Крім того, спілкування з людьми допомагає швидше прийти до тями, оцінити ситуацію більш об'єктивно і правильно. Наприклад, якась дівчина втратила сенс життя у зв'язку з розлученням зі своєю коханою людиною. Зануритися зі сльозами на очах у подушку і з'їсти тонну смаколиків може бути найпередбачуванішим заняттям на той момент. Але, хіба мокра наволочка і жировий прошарок допоможуть побудувати нові відносини? Навряд чи. А ось похід із подружками по магазинах, до кінотеатру, парку, швидше за все, піднімуть настрій.

7. **Зайнятися активним відпочинком.** Якщо вже й тікати від проблем, то найкраще на біговій доріжці у спортзалі, або в найближчій садово-парковій зоні. Рухова активність сприяє виділенню в кров цілого ряду речовин, які підвищують настрій та допомагають боротися зі стресом. А коли ендорфіни (гормони щастя) хоч трохи підлатають нервову систему, то й думки в голові стануть яснішими та правильнішими. А там, дивись, і відповідь на запитання, що робити, якщо втрачений сенс життя, набагато швидше знайдеться.

8. **Змінити рід діяльності.** Досить кардинальний спосіб боротьби з емоційним та творчим застоєм. Справа в тому, що багато людей живуть не своїм життям, ходять на нелюбиму роботу та спілкуються з нецікавими їм людьми. Рано чи пізно частина їх усвідомлює, що втратила сенс життя. Власне, у них його й не було. Гонитва за грошима, чужим схваленням та власними амбіціями повертала у бік таких людей від їхнього справжнього покликання. А займаючись нелюбимою справою, не варто дивуватися невдачам, що підстерігають на кожному кроці. Варто змінити своє ремесло, і успіх прийде сам собою. Основними рекомендаціями на питання, що робити, якщо втратив сенс життя, можна вважати тимчасове «перезавантаження» та переосмислення своїх орієнтирів. Адже все у світі відбувається не випадково. «Глуха стіна» перед носом в одному напрямку просто підказує людині, що настав час рухатися в інший бік. І, хто знає, можливо, змінивши маршрут, людина знайде саму себе, справжній успіх і благополуччя. Як припинити «ховати» себе та впоратися з відчуттям приреченості на неуспіх? Професійні психологи готові дати всім кілька порад.

Безглуздо сидіти на дивані та шукати сенс життя.

Його можна знайти тільки в русі та динаміці змін. Як тільки ти почнеш змінювати життя, за новим поворотом з'являться нові можливості, цілі та сенс існування. Чим активніший у житті, тим простіше ловити хвилю змін і знайти почуття самоактуалізації.

1. Починай із малого. Найчастіше пробуй щось нове та незвичайне щодня. Почни раніше вставати, робити зарядку, вивчати іноземну мову.
2. Влаштуй собі невеликий період відпочинку, щоб позбутися вигорання. Відпочивай, висипайся та уникай стресу.
3. Ходи до нових місць, де ти не був. Знайомся з людьми та розширюй коло спілкування.
4. Не погоджуйся з тим, що тобі не подобається. Говори «ні» всьому, що тебе не влаштовує.
5. Перерости свого колишнього я. Покращуй себе з усіх боків. Позбавляйся недоліків.
6. Не чекай хороший шанс та удачу. Сам твори можливості, а потім хапайся за них.
7. Зміни рід чи сферу діяльності. Це кардинальний спосіб боротьби із емоційним застоєм.
8. Людина робить себе сама. Виріши, ким ти хочеш бути.
9. Розкривай свої таланти, здібності та бажання. Не ховай та не відкладай їх на потім.
10. Відокрем себе від кайданів та помилок минулого. Націлься на майбутнє, а не залишайся у минулому.
11. Зовнішні зміни народжують внутрішні. Займайся спортом, повноцінно харчуйся та приведи себе у форму.
12. Вийди із затишної зони комфорту і займися тим, що давно хотів і мріяв.
13. Що робити, якщо втратив сенс життя? Спробуй нове хобі чи захоплення.
14. Позбався токсичних людей, які тягнуть тебе назад.
15. Припини робити так, як заведено та прийнято у світі. Ти вільний чинити так, як хочеш.
16. Знайди нові цілі, за які варто боротися. Склади план їх досягнення і попрямуй за ними.

Переосмислення життєвих цінностей.

Втрата старих орієнтирів народжує нові.

Читай літературу з психології.

Звернись до психолога.

Не ганяйся за нездійсненими мріями. Не марнуй час і сили.

Знайди інші цілі, які тобі під силу.

Знайди своє нове амплуа.

Зміни обстановку, спосіб і стиль життя, щоб було більше незвичайного та нового.

Ніхто не має права віднімати в тебе свободу мислення та дій. Чужа думка – це просто чужа думка.

Осягни свою свободу дій.

Викинь негативні емоції за допомогою спорту: тренажерний зал, єдиноборство, боксерська груша, біг.

Насолоджуйся кожним світом життя: світанком, посмішкою, спілкуванням, смаком чаю.

Активно відпочивай, а не вибирай безділля.

Більше рухайся.

Допомагай іншим людям, яким важче, щоб почуватися краще.

Спілкуйся з близькими та тими, хто тобі дорогий.

Дивись на світ ширше, щоб побачити перспективи там, де інші бачать глухий кут.

Подумай над тим, що тобі справді дороге.

Позбався непотрібної метушні.

Вирушай у подорож. З неї завжди повертається інша людина.

Частіше кидай собі виклик і йди за мріями.

Як підсумок:

1. Адекватно сприймати дійсність.
2. Приймати себе і навколишніх такими, як вони є. Поважати усіх.
3. В кожній людині і в усьому шукати лише гарне.
4. Вірно дружити, вибирати гідних друзів.
5. Розвивати почуття «добра» і «зла».
6. Думати не тільки про себе, але й про те, як іншим поруч з тобою.
7. Вести здоровий спосіб життя.
8. Турбуватися про навколишній світ (природу).
9. Нести відповідальність за всіх і все.