

Важно сохранять позитив

Несомненно, слово «кризис» стало «брендом» нашей действительности. Оно на страницах газет, толстых и тонких журналов, в теле- и радиоэфире, на работе и дома, оно в нашей голове и в нашей душе. Кризис и мировое финансовое сообщество, кризис и ЕЭС, кризис и государство, кризис и город, кризис и семья, кризис и я... А дальше уже некуда...

И с этим «некуда» люди все чаще и чаще обращаются за помощью к психотерапевтам и психологам, т.к. состояние, в котором они находятся, можно без всяких сомнений назвать состоянием стресса. По данным отделения психотерапии СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова более 60% пациентов, направленных на консультацию или обратившихся за помощью самостоятельно в январе-феврале 2009 года связывают ухудшение своего состояния с финансово-экономическим кризисом. Сниженное настроение, тревожное напряжение, раздражительность, вспыльчивость, плохой сон, страх перед будущим, безысходность, обострение хронических или возникновение новых заболеваний, ухудшение отношений в семье - вот неполный спектр жалоб наших пациентов.

Можно долго рассуждать о природе кризиса, ругать родоначальницу его - Америку, ругать свое государство и правительство (и есть за что), но это мало помогает. Особенно тем, кто уже остался без работы... Стоп!

А разве можно полностью остаться без работы? Разве нет у вас отложенной работы - ремонта в квартире или на даче, продажи старой машины, помощи ребенку в учебе, до которой не доходили руки и не хватало сил?

А может быть выражение «у меня нет работы» стоит поменять на выражение «у меня перерыв в работе»? Вы же не отказываетесь от работы, вы ее ищите и обязательно найдете! (по данным Росстата предлагаемые на сегодняшний день вакансии превышают кол-во безработных).

А сам поиск работы можно рассматривать как новую работу, только оплачена она будет позже!

А может быть обучение новой профессии сейчас станет вашей работой?

А может быть это время для объединения вашей семьи в преодолении общих трудностей? Может, именно сейчас вы услышите от сына-студента: «Не волнуйся, отец, я могу подработать после занятий»?

А может быть для вас, работающего пенсионера, наступило, наконец, время отдыха, о котором вы мечтали в состоянии хронической усталости и профессионального выгорания?

А может, самое время вспомнить о своей «малой родине», которая зачахла без кормильца-хозяина? Вспомнить, пока мы сами не модифицировались от импортной генно-модифицированной картошки!

Скажете, наивно? Скажете, подмена слов и понятий? А я не скажу. Я хорошо знаю, как негативная, «катастрофическая» терминология в СМИ влияет на сознание и состояние людей, как важно человеку сохранять «позитивный словарь» даже в самых сложных ситуациях. Ведь от того, как мы говорим и как мы думаем зависит наше восприятие действительности и наши реакции на нее. Одна и та же ситуация может восприниматься как непоправимое бедствие и как возможность для развития, (это достаточно заезженное, но от этого не менее верное представление о дуалистическом характере кризиса). Поговорка «нет худа без добра» поможет вам выбрать более адекватное отношение к тому положению, в котором вы находитесь, поверьте, народная мудрость никогда не подводила. В тяжелые 90-е сохраняли относительно устойчивое состояние те, кто не скатывался в ожесточающий душу негатив, кто сохранял веру и надежду в собственные силы (олигархи отдыхают!) и опирался на близких по духу людей.

Итак, кризис! Нам уже не так страшно, мы это уже проходили в 90-х в российских масштабах. Мы растем, включаемся в процессы глобализации и сегодня расхлебываем новый кризис вместе с мировым сообществом..., но у нас, в отличие от них, уже есть опыт. И самый важный опыт - не государства, не правительства - ваш, мой, наш опыт... Попробуем, опираясь на него и родных по духу и совести людей, пережить и это испытание... То, что нас не убивает, делает нас сильнее..., кто это сказал...?

Утемишева Гелера, психотерапевт, врач высшей категории,
зав. отделением психотерапии СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова

(сокращенный вариант статьи в газете «Деловой Петербург» от 20.02.09 в рубрике «Медицина»)