# Стресс перед экзаменами: как распознать и победить

Стресс — это состояние нервной системы в периоды, когда с человеком происходит что-то необычное. Распознать стресс можно по реакции организма.

* Учащённому сердцебиению.
* Частым головным болям.
* Неконтролируемому голоду или беспричинному отсутствию аппетита.
* Проблемам со сном.

###### Первый шаг в борьбе с стрессом — распознать врага. Проанализируйте своё физическое состояние. Есть вы здоровы, а организм ведёт себя странно, скорее всего, так проявляется тревога о предстоящих экзаменах.

## Почему я стрессую?

Стресс возникает, когда школьник понимает, что приближается затруднительная ситуация. Например:

* Первый экзамен в жизни. Подросток не знает, что его ждёт, как себя вести, достаточно ли у него знаний.
* Второй и последующие экзамены. В первый раз школьник чувствовал себя дискомфортно и не хочет, чтобы это повторилось.

###### **Шаг номер два — осознать природу стресса.**

Если вы никогда раньше не сдавали экзамен, то знайте — делать что-либо в первый раз страшно всегда и всем. Даже тем, кто внешне — скала. Неандертальцу было страшно впервые сражаться с мамонтом, Колумбу ступать на неизвестный материк, а Гагарину лететь в космос. Но они справились, и вы тоже справитесь. Если же вы не хотите повторения неприятного опыта, то вспомните о том, что любой опыт уникален. Вряд ли в этот раз вы будете чувствовать то же самое, что в предыдущий.

## Я разобрался с природой стресса. Делать-то что?

Отыщите свою мотивирующую силу. Это как идти по ледяному лабиринту: чем ниже температура, тем меньше ориентируешься в пространстве и проще заблудиться. Ваша задача — постоянно разжигать костёр в том месте, куда вы движетесь, чтобы иметь ориентир и не «замёрзнуть» в пути.

Затем сформулируйте конкретные задачи, которые вам предстоит решить. Посмотреть такой-то курс, поучаствовать в такой-то олимпиаде, прорешать столько-то заданий на ФИПИ. Это не только элемент планирования, но и усмирение панических атак, которые поглощают концентрацию внимания и рациональность мышления.

Разбив глобальную задачу — сдать экзамен — на более мелкие подзадачи, усмирите своего внутреннего критика. В предэкзаменационный период внутри нас просыпается супер, мега, гиперкритик. Он говорит голосами родителей, учителей, друзей, своим собственным: «Если не справишься, это будет провал! Ты превратишься в ничтожество!».

Самокритика, как лекарство, требует точной дозировки. Подкрепите мотивацию реальной оценкой своих достижений. Что у вас получается? Внимание! Ответ «Ничего» программирует вас на тот самый провал. Необходимо усмирить своего испуганного критика и объективно взвесить достижения.

###### **Шаг третий — ищем мотивацию и боремся с самокритиком.**

В каждой тетради по экзаменационным дисциплинам напишите для чего вы изучаете этот предмет. Не для кого, не потому что, а для чего это лично вам. Выпишите достижения, имеющиеся у вас на данный момент. Периодически перечитывайте это.

## Как вести себя перед экзаменом?

Примерно за два с половиной месяца до ОГЭ, ЕГЭ или любого другого испытания вам предстоит изменить свою жизнь, чтобы в день Х продемонстрировать максимум своих возможностей.

### *Планирование*

У вас есть цель и вы уже умеете формулировать конкретные небольшие задачи. Теперь возьмите в привычку каждый вечер буквально по минутам расписывать свой день: в 11:00 — урок по алгебре, в 12:25 — чай с печенюшками, в 12:45 — урок по русскому, в 14:00 — созвон с другом, и так далее.

Да, да, отдых тоже нужно планировать, пренебрегать им нельзя. Можно даже заводить себе будильник, чтобы напоминать, когда нужно оторваться от учебников, а когда пора вернуться к работе.

Чем меньше времени остаётся до дня Х, тем больше тревоги. Кажется, что ничего не успеваешь. Сосредотачиваться помогают физические упражнения. Приседайте, отжимайтесь, подтягивайтесь, держите планку, прыгайте через скакалку или танцуйте. Перезагружая таким образом мозг, вам будет проще возвращаться к учёбе и методично решать стоящие перед вами задачи.

### *Режим сна*

Как уже говорилось, бессонница или, напротив, постоянное желание спать — ничто иное, как физические проявления дистресса.

Плохая новость: придётся отказаться от полуночных марафонов и последующих «отсыпных». Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин, который способствует переносу информации из кратковременной в долговременную память. При нарушении выработки мелатонина, нарушается и процесс запоминания. Человек недополучает этот важный гормон, если спит недостаточно или некачественно.

Хорошая новость: стоит только пересмотреть график, как продуктивность тут же пойдёт в гору.

Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут вам отрегулировать режим сна и бодрствования.

* Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Большинство исследований подтверждает, что оптимальная продолжительность сна молодого человека — 8 часов. За этот промежуток успевают пройти все необходимые циклы сна.
* Если в какой-то день режим сорвался, и пришлось отправиться в постель позже обычного, то чтобы восстановить силы, на следующий день устройте себе короткий дневной сон. 15–20 минут подзарядят вас и помогут закончить все запланированные дела.
* Не читайте и не смотрите занятия в постели. Кровать для сна, встали, заправили и пошли за стол заниматься. Иначе мозг перестанет понимать, что ему делать в горизонтальном положении — работать или отдыхать.
* Откажитесь от гаджетов минимум за полчаса до отбоя. Синий свет от экранов затормаживает выработку мелатонина, а информационный поток с сайтов и соцсетей запускает карусель «внутреннего диалога», который обычно мешает расслабиться и заснуть.

### Режим питания

В период дистресса крайне важно правильно сбалансировано питаться.

В рационе подростка, готовящегося к экзаменам, обязательно должны быть фрукты, овощи и белок, желательно животного происхождения, то есть мясо. Необходимо следить за потреблением сахара. Долька тёмного шоколада в день или несколько грамм сухофруктов дадут заряд энергии.

Для нормального функционирования мозга нужно пить воду утром, днём и вечером — 4-5 стаканов в день. Клетки мозга нуждаются в кислороде, а в воде его довольно много.

И главное правило: есть нужно регулярно, даже в отсутствии аппетита. Нет еды — нет сил для концентрации внимания и запоминания информации. Без подпитки извне организм начинает «пожирать» внутренние запасы, а это лишь усиливает стресс.

### *Физическая активность*

Дополнительная физическая нагрузка, необходима если:

* вы не занимаетесь спортом на постоянной основе, не ходите в бассейн или какую-нибудь секцию;
* вы мало передвигаетесь по городу, большую часть дня проводите дома.

В этих случаях хорошо бы выходить минимум на пятнадцатиминутную прогулку. Каждый день. Даже если на улице мороз, снег, дождь, ветер. Стоять на балконе — не считается. Сходите в магазин за продуктами, встретьте кого-то из родителей с работы, просто пройдитесь вокруг дома. Что угодно, лишь бы была дополнительная физическая нагрузка и свежий воздух.

### *Репетиция экзаменов*

Хотите знать, что вас ждёт на ОГЭ и ЕГЭ? Изучите [процедуру экзаменов](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-provodyatsya). Это поможет побороть волнение и страх. Ведь предупреждён — значит, вооружён.

Но можно пойти ещё дальше и приучить себя к экзаменационной обстановке. Итоговая аттестация будет проходить в специальных пунктах проведения экзаменов. Вам придётся решать задачки несколько часов подряд в присутствии десятка других людей. Вероятно, вы наденете брюки и рубашку и уложить волосы.

Потренируйтесь уже сейчас — выйдите из зоны комфорта! Оденьтесь так, как оделись бы на ОГЭ или ЕГЭ, и отправляйтесь в библиотеку или коворкинг-центр решать тренировочные варианты.

Это позволит вам лучше понять себя. Быть может, в незнакомом месте вы не знаете, куда деть ноги, и постоянно отвлекаетесь на это? Возможно, вы боитесь видеонаблюдения и всё время смотрите на камеры?

Обратите внимание, фуд-корт в торговом центре для имитации экзамена не подойдёт — там слишком шумно. По этой же причине не рекомендуется заниматься под музыку. Мозг может привыкнуть работать с определённым фоном и впасть в ступор в тишине реального экзамена. Наушники и гаджеты на это мероприятие брать нельзя.

### *Выражение эмоций*

Не зажимайтесь — выговаривайте свои эмоции! Договоритесь с родными или друзьями, что время от времени будете приходить к ним (когда «всё достало» или «что-то бесит») и просто выплёскивать свои чувства. Предупредите близких, что им необязательно вас утешать, достаточно просто выслушать и обнять.

Источник: Елена Петрусенко, <https://externat.foxford.ru/>

**Как справиться с тревогой: техники релаксации**

Случалось ли вам терять дар речи во время какого-то важного события? Можете ли на личном примере рассказать о том, как человек вдруг буквально перестает быть хозяином ситуации из-за напряжения мышц, тремора, ватных ног и внезапной тошноты? Бывает ли так, что ожидание чего-то даже вдохнуть нормально не дает? Поздравляю! Если хотя бы раз в жизни вы испытали подобное, с системой тревоги у вас все в порядке. Главная ее функция — помогать нам выжить.

Хотя в обычной жизни мы намного реже подвергаемся смертельной опасности, чем наши дальние предки, механизм тревоги остался неизменным. Когда наш мозг трактует ситуацию как опасную, симпатическая нервная система мобилизует организм, и мы это совершенно не контролируем. Только сегодня опасной может быть расценена ситуация, совершенно напрямую не связанная с жизнью человека. Выступление перед публикой, собеседование, свидание, даже написание электронного письма или телефонный звонок — все это и многое другое может вызывать тревогу. Физическое напряжение и дискомфорт целиком и полностью захватывают нас и мешают реализовать поставленные задачи. Именно поэтому так важно научиться техникам релаксации.

#### **Прежде чем приступить к рассмотрению самих техник, нужно сделать акцент на некоторых важных моментах.**

* Релаксация — это навык, которому необходимо  обучаться. Значит, нужна регулярная практика, чтобы тело запомнило принцип.
* Начинать практиковаться нужно, когда вы спокойны или уровень тревоги средний — любой навык сложно усвоить в состоянии чрезмерного напряжения, и релаксация не исключение.
* Тренироваться лучше в ситуации, близкой к жизненной (той, в которой техника может реально понадобиться). Лучше сидеть в кресле, а не лежать, из этих же соображений. Но важно создать себе подходящие условия: выключить средства связи, попросить близких вас не отвлекать.
* Не дайте чувству голода или жажды сбить вас с толку. Перекусите перед началом тренировок.
* Определите, какая техника подходит именно вам.
* Когда основные моменты будут усвоены, начинайте тренировку in vivо — то есть в реальных условиях. Следуйте принципу небольших шагов, начните применять техники в ситуациях с невысоким уровнем  тревоги.

А теперь перейдем к конкретным инструментам.

## Дыхательные упражнения

Когда мы волнуемся или боимся, дыхание учащается, чтобы сердце могло донести больше кислорода к разным частям тела, «подготовить их к бою или побегу». Но слишком частое и глубокое дыхание может вызвать другие неприятные симптомы: звон в ушах, слабость, обморок. Этого можно избежать, если научиться дыхательным техникам.

Нужно сосредоточиться на дыхании. Обратите внимание на то, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Отпускайте все случайные мысли. Проговаривайте про себя «вдох» и «выдох». Также допускается счет: сосчитайте количество вдохов и выдохов.

Другой вариант дыхательного упражнения связан с контролем дыхания. В моменты страха и тревоги кажется, что нам мало воздуха. Но парадокс в том, что на самом деле нужно научиться дышать медленнее. Считайте до четырех, вдыхая, задержите дыхание на 1-2-3-4, медленно выдыхайте, считая до четырех, и снова задержите дыхание на 1-2-3-4. Если бы мы рисовали эту технику, получился бы квадрат.

## Изменение фокуса внимания

Еще один способ справиться с тревогой — подумать о чем-то другом. Вариантов может быть несколько. Задача в том, чтобы перенести фокус внимания с внутренних симптомов тревоги (одышка, тремор, холод в конечностях, повышенное потоотделение, интенсивный румянец и пр.) на внешний мир или воображаемый объект.

**Счет и наблюдение:** сосчитайте все красные предметы вокруг (или синие, зеленые — цвет не имеет значения).

Наблюдайте за звуками, их физической стороной: откуда исходят, где источник есть, где его нет, где звуки интенсивнее, где менее слышны. Если это речь, отвлекитесь от содержания, представьте, что вы иностранец и не понимаете ни слова. Относитесь к звукам как к постороннему явлению, которое можно изучать.

**Воображение:** представьте свой любимый цветок во всех его деталях: размеры, цвет, капельки росы на лепестках. Постарайтесь представить его аромат.

Безопасное место: представьте себя в самом приятном и безопасном месте. Это может быть реальное место, в котором вам хорошо, или воображаемое. Кто-то представляет море, реку, лес или луг, другие — кухню и мамины блины. Представьте детали, запахи, ощущения… Главное перенестись в воображении в то место и напитаться им.

Еще один вариант техники: закройте глаза, представьте место, в котором вы находитесь. Постарайтесь мысленно пройтись по всем его деталям. Восстановите каждую отличительную черту, воссоздайте полную картину. Дышите глубоко и медленно.

## Мышечные техники

Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Мысленно пройдитесь по всему телу: от кончиков пальцев ног до кожи головы. Останавливаясь на каждом новом комплексе мышц, спрашивайте себя: они напряжены или расслаблены? Итак: мои ступни напряжены или расслаблены? А икры? Колени? Бедра? Мышцы таза? И так далее. Вы заметите, как напряженные мышцы непроизвольно начнут расслабляться.

Также некоторым людям помогает спорт: приседания, быстрый подъем по ступенькам — возможность «стряхнуть» тревогу с тела.

Техники релаксации — это та скорая помощь, которую вы можете оказать себе в стрессовой ситуации. Выберите те, которые будут эффективны именно для вас. Помогите себе начать действовать, а не переживать.

Источник: Юлия Гридасова, https://gridasova.com/.

**Как научиться управлять своими эмоциями**

С нами каждый день случаются приключения, большие и маленькие, хорошие и неприятные. Внутренний барометр чутко реагирует на них, помогая изменить жизнь к лучшему. Но иногда кажется, будто трудности возникают специально, чтобы свести нас с ума. Эмоции зашкаливают, лишая способности трезво мыслить. Что же делать, чтобы взять себя в руки? Как контролировать свои эмоции?

В идеальном варианте с эмоциями сражаться не нужно, ими не нужно управлять — это они дают подсказки. Испытывать страх, грусть, злость, радость и даже отвращение нормально. Как иначе понять, что для нас хорошо, а что плохо, что нас устраивает, а что нужно изменить? Если мы внимательны к себе и видим взаимосвязи, находимся в контакте со своими переживаниями, то они становятся партнерами. Если же мы не слышим себя, чувства «кричат». И тогда мы вынуждены искать пути, как управлять своими эмоциями.

**Эмоциональная саморегуляция** — это способность реагировать на события и проживать эмоции приемлемым способом. Проще говоря, это умение управлять собой, способность быть гибким, когда дело касается переживаний, уметь отложить их, если это необходимо, прожить без вреда для себя и других. Умение управлять эмоциями и чувствами не имеет ничего общего с манипулированием собой, попытками не испытывать конкретные переживания, стремлением обмануть собственный организм и быть все время счастливым. Во-первых, без негативных эмоций мы долго не протянем: ничто не подскажет нам, что есть опасность. Во-вторых, невозможно «выключить» только конкретные чувства — подавляются все, в том числе и положительные.

Иногда «эмоциональную дамбу» прорывает, накрывает волна переживаний, которые очень трудно контролировать. Они не адекватны ситуации, более того, блокируют свою же главную задачу — позволить нам что-то изменить. Несмотря на то, что кажется, будто чувства появляются внезапно, это не так. Эмоциональная реакция состоит минимум из четырех элементов: ситуация-триггер, мысль-оценка, эмоция, реакция-действие:



Воздействовать можно на любой из них. Вы вряд ли полностью обуздаете свой мозг и будете 100% управлять своими чувствами. Но то, что действительно можно сделать, — это лучше узнать себя, стать осознаннее и научиться управлять своими действиями, которые вызваны эмоциями.

**Совет 1: научитесь узнавать свои чувства и признавать их**

Чтобы управлять своими эмоциями, их нужно научиться распознавать. Мы часто не знаем, что чувствуем. К примеру, сегодня мой первый день на новой работе. Когда я думаю об этом, с телом начинает что-то происходить: появляется напряжение, как будто щекотно в солнечном сплетении, становится трудно усидеть на месте. Я испытываю тревогу, предвкушение, и то, и другое, ничто из этого? Или такой эффект вовсе от чашки эспрессо натощак?

Если вам сложно ответить на вопрос «Что ты чувствуешь?», уделите время навыку распознавания чувств. Начните с простого: эмоция позитивная, негативная или нейтральная? Она одна или их несколько? Насколько интенсивно переживание от 0 до 100? Посмотрите в зеркало: какое у вас выражение лица, какая мимика? Замечайте, как разные эмоции проявляются в теле, мыслях, действиях и к чему они побуждают.

Не стремитесь испытывать только приятные эмоции и отрицать неприятные. Они все равно будут возникать время от времени, это не делает вас плохим человеком, который не научился владеть собой. Признавайте все, что возникает, и выбирайте адекватные пути выражения.

**Совет 2: осознайте, что выбивает вас из колеи**

Нас выбивают из колеи абсолютно типичные ситуации. Это могут быть мелочи, но если они вызывают внутренний ураган, то просто отмахнуться от них сложно. Запишите все, что сумеете вспомнить, и потратьте еще какое-то время на наблюдение за собой. Дополните список. В него могут попасть определенные люди или типы людей, ситуации или цепочки ситуаций, критика или недовольство. Вы можете заметить, что не все, что неприятно вам, неприятно другим, и наоборот. Так вы получите карту триггеров. Вам больше не будет казаться, что эмоции возникают сами по себе, и вы сможете влиять на ситуацию. Если мой триггер — грубый кассир в магазине, вместо того, чтобы копить обиды, я могу проанализировать общение с ним и построить разговор по-другому. Или просто перестать делать покупки в этом месте. Если на мое настроение дурно влияют конфликты, мне стоит научиться [грамотно их разрешать](https://gridasova.com/archives/677).

**Совет 3: cделайте паузу**

Добавьте паузу перед тем, как действовать. Мгновенная реакция на триггер обернется крайне неприятными последствиями: вы можете сказать или сделать что-то, о чем потом будете жалеть. Для того, чтобы остановиться, сделайте глубокий вдох и длинный выдох, как вздох облегчения. Выдох может быть длиннее вдоха, но не создавайте лишнего напряжения. Потренируйтесь применять [дыхательные техники релаксации](https://gridasova.com/archives/530), чтобы стабилизировать свое состояние. Другой способ сделать паузу — отвлечься. Посчитайте все красные предметы в комнате, переключите внимание на слух и постарайтесь услышать как можно больше разных звуков, вспомните какой-то приятный момент из жизни и снова погрузитесь в него. Займитесь каким-то делом и думайте только о нем. Пообещайте себе вернуться к беспокоящей ситуации через какое-то время. Эти способы помогут перестать накручивать себя и делать переживание еще более интенсивным.

**Совет 4: проанализируйте, как вы оцениваете происходящее**

Когда к вам вернется относительное спокойствие, проанализируйте, как вы оцениваете происходящее. Резкие, категоричные суждения вызывают интенсивные эмоции. Посмотрим на примере той же ситуации в метро:



Одна и та же ситуация может трактоваться по-разному. Во втором варианте нет радости и эйфории по поводу болезненных ощущений, но уже нет агрессии и резких действий, которые влекут за собой накал страстей. Начните обращать внимание на внутреннюю речь, когда испытываете сильные эмоции. Не слишком ли категорично вы судите? Есть ли другое объяснение случившемуся? Не искажен ли ваш взгляд каким-то [фильтром](https://gridasova.com/archives/235)? Останавливайтесь, [анализируйте свои автоматические суждения](https://gridasova.com/archives/228), прежде чем действовать, основываясь на них. Замените критикующий внутренний голос на более уравновешенный и спокойный. Самые правильные решения принимаются тогда, когда мы оцениваем ситуацию комплексно, а не однобоко.

**Совет 5: будьте осторожны с фигурами речи**

Слова имеют над нами магическую власть, язык влияет на то, как мы думаем, и наоборот. Если прислушаться к себе, то фразы «сейчас я испытываю грусть» и «меня накрыла депрессия» вызывают разный внутренний отклик. Будьте осторожны с фигурами речи, они могут вызывать яркие эмоции, когда это лишнее. Переведите их на нормальный язык: вместо «ты разбиваешь мне сердце» — «сейчас я испытываю разочарование». Если есть возможность, обыграйте фигуру речи, доводя ее до абсурда. «Накрыла депрессия» — накройтесь с головой одеялом и ходите так по квартире. Повторяйте эту фразу, искажая голос до мультяшного, валяйте дурака. Вы заметите, как появится легкий свет в конце тоннеля слов.

**Совет 6: используйте «градусник эмоции»**

Представьте, что эмоция имеет температуру. И эту температуру измеряет воображаемый градусник. Нарисуйте этот градусник в своем воображении. Обратите внимание, на какой отметке сейчас эмоция. Дышите ровно и размеренно, применяя [дыхательную технику релаксации](https://gridasova.com/archives/530). Наблюдайте, как ползет вниз воображаемая ртуть. Интенсивность переживания снижается вместе с тем, как снижается температура на градуснике. И вот вы уже способны более трезво смотреть на ситуацию.

**Совет 7: отнеситесь к эмоции, как к волне**

Контроль чувств начинается с их принятия. Признайте и назовите то, что испытываете, даже если это очень неприятно. Потом вспомните, что ни одна эмоция не может длиться вечно. В конечном итоге гормональный коктейль в теле распадется и интенсивность переживания спадет. Представьте, что эмоция — это волна. Наблюдайте за ней внутренним взглядом, но не позволяйте себя накрыть. Отмечайте, как она проявляется, к чему побуждает. Представьте, что вы некий исследователь волн, которому нужно составить полное и непредвзятое представление об их характеристиках. С помощью этого подхода вы создадите дистанцию между собой и переживанием, и дадите возможность эмоции уйти самой по себе. Вместо того, чтобы бороться с эмоцией, вызывая дополнительные неприятные чувства, [примите ее как факт](https://gridasova.com/archives/988) и позвольте ей самостоятельно раствориться.

**Совет 8: научитесь конструктивно выражать свои чувства**

Интенсивные эмоции могут возникать в ответ на совершенно конкретные вещи, которые не устраивают. Но для того, чтобы нас услышали, важно уметь конструктивно выражать свои чувства и стоящие за ними потребности. Например, коллега пообещал помочь с трудной задачей и по какой-то причине не спешит этого делать. У вас может нарастать недоверие и обида, вместо того, чтобы прояснить ситуацию, вы начинаете сторониться коллегу или всем своим видом показывать свое недовольство. Через пару дней он устает от этого накала чувств и спрашивает в лоб, что случилось. И вы взрываетесь. А потом оказывается, что он просто забыл, но отношения уже испорчены. Вместо того, чтобы вынашивать в себе бурю, сделайте следующее:

1. Проясните ситуацию. Уточните у собеседника, как он видит ситуацию и как он вас понял. Действительно послушайте его.
2. Если вы заметили противоречие, скажите об этом. Уделите время тому, чтобы все друг друга поняли правильно. Не замыкайтесь в себе.
3. Скажите о своих чувствах и не выносите резких суждений о мотивах другого человека. Постарайтесь не переходить на личности. Вместо «Ты меня оскорбляешь своим поведением!», скажите «Когда ты делаешь то-то и то-то, я чувствую себя так-то».
4. Выражайте свою позицию спокойно и четко. Но будьте готовы к тому, что собеседник может не согласиться, и это его право. Выслушайте друг друга и придите к соглашению.

Если разговор важный, а эмоции интенсивные, продумайте то, что хотите донести, заранее. Можете даже потренироваться наедине с собой или написать черновой вариант плана. Это не сделает вас сверхрассудительным роботом, но вам будет, на что опираться в океане чувств.

**Совет 9: уделите внимание образу жизни**

Плохой сон и рацион, недостаток физических нагрузок, слабый иммунитет или наличие заболеваний, [постоянные стрессы](https://gridasova.com/archives/817) — все это сильно влияет на эмоциональный фон. Перепады настроения, «застревание» на определенных чувствах могут быть следствием гормональных нарушений и других заболеваний. Если для вас никогда не было типичным впадать в эмоциональные крайности, проконсультируйтесь с врачом.  Уделите время здоровью, питанию, распорядку дня. Добавьте в свой рацион орехи, фрукты и овощи. Сократите количество сахара, его избыток приводит к изменчивости настроения. Находитесь больше на свежем воздухе, устраивайте ежедневные прогулки, пусть и короткие. Постарайтесь найти решение насущным проблемам, составьте план и действуйте. Научитесь [замечать хорошее](https://gridasova.com/archives/1041), поддерживать и радовать себя, особенно в сложные периоды жизни.

**Совет 10: обратитесь за помощью**

Если у вас не получается справиться со своими эмоциями самостоятельно, и вы хотите узнать, как научиться управлять эмоциями, обратитесь за помощью к психологу. Вместе вы найдете причины таких эмоциональных взрывов и научитесь с ними справляться.

Источник: Юлия Гридасова, https://gridasova.com/.

# Как остаться собой, если попал в плохую компанию

Эта статья для тех, кто хоть раз задавался подобными вопросами, и для тех, кто понимает, насколько может быть опасно чужое влияние.

Для подросткового периода очень важно решить две задачи: научиться жить самостоятельно (освободившись от опеки взрослых) и одновременно найти свое место в коллективе, сообществе своих сверстников. Каким способом и в каком окружении ты приступишь к решению поставленных задач, зависит от исходных данных. Исходными данными в условиях жизни принято считать родительский дом или семью. Это фундамент, на основе которого совершаются те или иные действия или принимается решение. К примеру, решение о том, что «мне подходит эта компания и парни, которые пьют пиво на лавочке и ругаются матом» является следствием трещины в фундаменте собственной семьи. Значит, что-то пошло не так и глубоко копать нужно именно здесь.

Во-первых, стоит хорошо проанализировать ситуацию и определить, какую компанию следует считать плохой. Если ребята из новой компании ходят в рваных джинсах или одеваются как-то нестандартно, а также до ночи слушают громко музыку во дворах или шокируют окружающих тоннелями в ушах, пирсингом, татуировками или нестандартными прическами и ярким цветом волос, то это еще вовсе не значит, что они «плохие». В подростковом возрасте многие хотят выделиться, и этого не стоит бояться. Чтоб распознать плохую компанию, нужно научиться обращать внимание на более «тонкие вещи», а также стараться анализировать все происходящее.

**Как распознать плохую компанию?**

*Илья, 19 лет:* «Плохая компания — это окружение, в котором человек теряет себя. Ты начинаешь расплываться по философии других людей, верить в их убеждения, не можешь расставить для себя верные приоритеты и поэтому руководствуешься приоритетами других людей. И когда понимаешь, что тебе совсем не нравится происходящее, и решаешься себя собрать во что-то целостное, замечаешь, что какие-то части тебя уже давно потерялись. Эти ребята забрали их, а ты лишился очень важных частей себя. Это не твои друзья. Друзья помогают друг другу, а не используют тебя в корыстных целях. Слушай себя и думай, что приемлемо для тебя, а что нет. Если наше окружение не делает нас лучше, а, напротив, заставляет чувствовать себя неудачником — это плохое окружение. Его надо сменить.»

**Как самостоятельно выявить плохую компанию?**

Для выявления плохой компании в своем окружении нужно начать с осознания. В первую очередь нужно осознать, что любому человеку в любой ситуации и при любых обстоятельствах следует стремиться к собственной эмоциональной целостности и комфортному состоянию. Для этого стоит прежде всего начать прислушиваться к самому себе! Ответить себе на вопросы: насколько тебе комфортны те обстоятельства, в которых ты находишься; насколько тебе действительно нужны и интересны те люди, с которыми ты общаешься, те мысли, которые они тебе рассказывают; те действия, которые они воспроизводят; те обстоятельства, которые происходят в их жизнях. Во-вторых, важно проанализировать сложившиеся обстоятельства и спрогнозировать их исход! А не влияют ли жизни и обстоятельства людей из твоего окружения на твою жизнь? Каким образом они влияют: положительным или отрицательным? Своей ли жизнью ты живешь или навязанной кем-то? А, в-третьих, правильно расставить свои собственные жизненные приоритеты и принять для себя решение «стоит ли игра свеч?». Нужно ли тебе оставаться в этой компании, с этими людьми, продолжать выполнять привычные для компании действия, или стоит заняться чем-то другим с другими людьми? К чему все может привести?

Так же о том, что компания плохая могут сигнализировать следующие факты, на которые следует обратить внимание:

1) Твои новые друзья встречаются с тобой только тогда, когда им это удобно. Они увиливают от твоих предложений встретиться или определенным образом провести совместное время, всегда ваши встречи идут по их сценарию. Самый первый и явный признак. Значит они от тебя что-то скрывают. Поздравляю, они тобой пользуются! Не позволяй им это делать.

2) Они постоянно вспоминают твое прошлое и надсмехаются над ним. Они с удовольствием припоминают тебе твои старые ошибки, показывая тебе, какой ты плохой. Твои новые друзья пытаются таким образом понизить твою самооценку, чтоб тобой было легче управлять. Эти люди не допускают мысли, что даже если ты что-то и натворил в прошлом, то ты мог измениться. Люди, которые относятся к тебе уважительно, никогда не высмеют твое прошлое, потому что они видят, что оно прошло, да и ты тоже изменился.

3) В отношениях с «не теми людьми» (вне зависимости какими) ты чувствуешь, что тебе неуютно, неловко, стыдно, ты не можешь расслабиться. Так почему не найти в себе силы и не уйти от них?

4) Они принижают твои способности и мечты.Просто таким образом они пытаются выехать на твоем фоне, сломать твою систему ценностей. Никогда не оправдывай таких людей, типа у нее/него просто свое мнение. Нормальные друзья похвалят тебя за что-то хорошее и поругают за что-то плохое. Но они не будут только ругать тебя за всякую ерунду. Приятели, друзья и любимые должны поддерживать тебя. И изредка бранить за дело.

5) Твои новые друзья лгали тебе больше одного раза (по-крупному).Если кто-то лжет тебе, это значит только одно: он не уважает тебя, твои отношения, не уважает твои чувства и действует в своих интересах. Этот человек может даже и не осознавать, что он, собственно, творит, но все равно будет хронически врать тебе.

6) Они негативны. Есть люди, которые негативно настроены ко всему. С ними также не стоит заводить отношения. Их негативность выражается в отрицательном отношении не только к тебе, но и ко всему, что к тебе в данный момент относится и с тобой взаимодействует. Эти люди постоянно язвят, подкалывают тебя и людей вокруг, ты будешь думать, что это у них просто такая натура, но на деле — это плохая компания.

7) Ребята сильно завидуют тебе. Зависть ни в коем случае не означает, что тобой восхищаются. Зависть — это всегда презрение и неуважение к человеку.

8) Они вынуждают тебя быть необъективным и ненавидеть других. Если твои приятели вынуждают тебя не уважать и ненавидеть других, эта компания априори не самая положительная.

9) Они хотят, чтобы ты был кем-то другим. Самая важная причина. Твои друзья или близкие знают, что ты за человек. Если они и пытаются что-то изменить, то только в твоих привычках, и то абсолютно по твоему усмотрению: хочешь — изменяй, хочешь — нет. Плохая компания хочет тебя полностью переделать. Эти люди всячески пытаются тебя изменить и приписывают тебе различные недостатки, которых ты у себя не наблюдал. Принижают и всячески стараются указать тебе твое место. А еще решить за тебя.

*Аня, 23 года:* «Моей подруге Даше еще со школы нравился один мальчик, Дима. Он учился на год старше. Учился хорошо, был «душой компании», но в свободное от учебы время выпивал. Делал это часто и выпивал много. Среди наших друзей и знакомых никто не видел в этом ничего плохого, так в подростковом возрасте почти каждый пробует алкоголь (и не только), да и все в компании выпивали, это считалось нормой, а Диму уважали в компании, потому что он мог больше всех выпить, после чего становился самым смешным среди нас (у него полностью «сносило крышу» и он мог вытворить все, что угодно). Даша старалась понравиться Диме, поэтому пыталась разделять с ним все его интересы, она тоже начала много выпивать. По началу ей тоже казалось, что это весело, это расслабляет, ты можешь с помощью алкоголя забыть на время сложности, с которыми столкнулся днем, или вообще какие-то проблемы. Но она не понимала, что таким образом она теряет свое время и здоровье. Проблемы сами по себе не решаются, а только накапливаются, и нет смысла закрывать на них глаза на время. Но было уже поздно. Выпивать ежедневно, при чем до «хорошего» состояния вошло в привычку и у Димы, и у Даши. Ребята поступили в институт и стали жить вместе. Привычка «бухать ежедневно» привела к тому, что Диму отчислили с учебного заведения за прогулы и неуспеваемость, на работу он устраиваться не хотел, а на ежедневные вечерние посиделки в компании всегда нужны деньги, поэтому он влез в долги, а когда занимать уже стало не у кого, из-за того, что он должен уже, можно сказать, всем своим родственникам, друзьям, и знакомым, Дима стал выносить из дома вещи, чтоб продать их, а приобретенные деньги пропить. И его не останавливало то, что эти вещи могли быть чужими. Он стал воровать. Даша тем временем из-за частого употребления большого количества алкоголя вовсе запустила себя- стала выглядеть намного старше своего возраста, с ней было сложно найти какие-то общие интересные информативные темы, ее здоровье оставляло желать лучшего (у нее появились проблемы с сосудами, она часто жаловалась на головные боли и постоянное чувство голода, которое не удовлетворялось употреблением пищи, потому что после еды ее очень часто тошнило и рвало), но ничего менять она не собиралась. Так продолжалось долгое время, и ситуацию никак нельзя было изменить, потому что ребята не видели очевидную проблему в своем алкоголизме. Не действовали попытки близких объяснить ребятам, что так нельзя жить, потому что у этих ребят не так сложились жизненные приоритеты в головах, не так работала причино-следственная связь. Однажды Диму поймали на воровстве. Он попал в тюрьму. Даша, естественно, еще тщательнее стала «запивать горе», напиваясь до бесконтрольного состояния. И спилась бы до смерти, если бы общими усилиями близких ее не отдали в реабилитационный центр. Сейчас она в свои 23 проходит курс лечения от алкоголизма, а также выяснилось, что и из-за алкогольной зависимости она не может иметь детей, а Дима до сих пор сидит в тюрьме.»

Эта история одна из многих примеров того, как все может быть обманчиво на самом деле. Давай попробуем проанализировать ее. Люди привыкли мыслить шаблонно. Информации о том, что Дима хорошо учился, могла создать у читателя в голове шаблон того, что «отличники» не могут попасть в плохую компанию, а быть там лидером тем более. Но на практике ситуация складывается иначе. В жизни может быть все, что угодно. Изначально Дима запивал алкоголем свои внутренние комплексы неполноценности. Они могли взяться у него откуда угодно. (Можно сделать множество предположений их возникновения: недостаток внимания в семье и привычка к тому, что этого внимания стоит повсюду добиваться, или вовсе он мог перенять пример поведения с кого-то из своих родственников или того, кто считается им авторитетом, а также на него могло повлиять невнимание какой-то определенной личности (например, неудачи в личной жизни с предыдущей девушкой или зависть к прошлому лидеру компании).Он пил, чтоб быть самым-самым. Самым веселым, самым уважаемым. Ему
казалось, что его успехи в учебе не так значительны и уважаемы ребятами из компании по сравнению с его состоянием и действиями, которые он производил находясь под алкоголем. К чему может привести такая позиция в будущем- он не думал и не прогнозировал. Он поддался самому первому, удобному и беспроигрышному для него варианту реализации своей личности в обществе друзей и приятелей, а после поддался привычке. Даша изначально ставила приоритет понравиться Диме любыми способами, поэтому повторяла его привычку, не прогнозируя исход ситуации, и втянулась сама. Она даже не думала о том, насколько пагубной может оказаться эта привычка для обоих. Поэтому ни сама не бросила пить, ни попыталась повлиять на возлюбленного. В итоге пострадали оба. И эти страдания не компенсировать. Шла их жизнь, их молодость. Другие успешно заводили и развивали личные отношения друг с другом, совершенствовались духовно и эстетически, обзаводились материальными благами, реализовывались в профессии, спорте и творчестве, заводили детей и наслаждались здоровой полноценной жизнью. А ребята свою жизнь губили.

Такой анализ относительно ситуации Даши и Димы поможет тебе обратить внимание на свое окружение. Подумать, может у тебя тоже есть друзья, которые могут попасть в такие же обстоятельства? А может ты тоже любишь выпить? Как думаешь, чем может в твоем случае закончится пристрастие к алкоголю или к чему-то другому, и нужен ли тебе такой исход событий, который можно представить? Для помощи в анализе обстоятельств предлагаю тебе заново обратиться к первому абзацу пункта «Как самостоятельно выявить плохую компанию?» данной статьи.

*Миша, 20 лет:* «Я вырос в районе, где были только плохие компании. Мои компании попадал в разные обстоятельства. Большинство моих знакомых не смогли вырваться вовремя. В итоге кто-то сидит в тюрьме за разбой, вандализм, кражи и угон, хулиганство и т.д.; кого-то уже вовсе нет в живых – один мой знакомый умер из-за передоза наркотиков, двоих убили в драке, еще один разбился на машине, которую угнал, находясь в наркотическом опьянении, а еще одну знакомую зарезала из-за 5ти тысяч рублей ее же сестра, у которой она постоянно подворовывала. Тут главное не попасться самому, понять вовремя, что ты не достоин такой жизни. Ты должен четко чувствовать грань и иметь самоконтроль.»

Никто не застрахован от попадания под чье-то влияние, но рано или поздно наступает момент, когда тебе следует принять осознанное решение продолжать ли поддаваться влиянию или стоит самостоятельно научиться принимать решения для себя самого? Нет виновных в том, что ты не смог вовремя распознать плохую компанию или покинуть ее до наступления каких-либо обстоятельств. Но и страшного в этом ничего нет, никогда не поздно принять решение и начать действовать.Всегда помни, что каждый человек сам несет ответственность за свою жизнь.

**Как навсегда покинуть плохую компанию?**

Если ты осознал, что попал в плохую компанию и решил из нее выбраться, тебе нужно понять, что, возможно, самостоятельно справиться с этим будет тяжело. Поэтому не бойся поговорить о своей ситуации с кем-нибудь, кому ты доверяешь. Это может быть кто-то из родственников или твой преподаватель, а может руководитель какого-нибудь кружка, в который ты ходишь. Быть может тебе не дадут каких-то новых советов, но тебе будет однозначно легче от того, что ты не держишь эти ситуации и мысли в себе. Не бойся обращаться за помощью к психологам: если тебя серьезно затянули опасные связи, если у тебя появились зависимости (алкогольная, наркотическая, игровая - любая) без советов специалистов тут не обойтись.

Так же тебе стоит перестать реагировать на провокации компании и постепенно сводить количество контактов с ними к нолю. Перестань им подчиняться. Когда они зовут тебя куда-то или просят что-то сделать – тактично откажи. Скажи, что очень сильно занят или плохо себя чувствуешь. Так же на их предложения и просьбы можно отвечать честной фразой: «Мне это не интересно. Я не буду этого делать». Будь с ними менее откровенным и более сдержанным на эмоции. Получив несколько раз отказ от тебя, возможно, они со временем поймут, что тебя нет смысла трогать. Если они начали угрожать или шантажировать тебя чем-то, то обязательно сообщи это кому-то, кому ты доверяешь, но на провокации все равно не ведись, они скорее всего обманные.

Что бы пережить чувства, связанные с разрывом с компанией, тебе будет полезным чем-нибудь себя занять. Если ты когда-то попал в плохую компанию, то это случилось потому, что ты не смог найти себе хорошую. Посмотри вокруг себя, может в твоем окружении есть люди, с которыми тебе было бы более интересно и более комфортно? А еще можно попробовать себя в какой-то новой сфере, которая тебе интересна, будь то, к примеру, спортивный кружок по волейболу или курсы начинающего фотографа, а может ты мечтал научиться играть на гитаре? Самое время начать идти прямо к своей мечте! Запишись на какие-нибудь занятия, там ты всегда найдешь единомышленников. Но даже если их будет и не много, ты не должен переживать по этому поводу. Ведь самое главное, чтоб ты научился ценить себя и чувствовать себя вполне комфортно наедине с самим собой. Ведь обстоятельства, люди вокруг тебя, твои занятия, события и т.д.- все непостоянно. Единственное, с чем тебе неизбежно придется жить вечно-это с самим собой. Люби себя, принимай себя и работай над собой. Ищи свою достойную зону комфорта. Тогда и окружающие будут тебя ценить и уважать, а также у тебя почти не останется шансов попасть под чье-то дурное влияние.

Источник: <https://rdk-sem.rnd.muzkult.ru/>

**Когда нужно сказать «нет»: грамотный отказ**

«Мне так нужна твоя помощь!» говорит одноклассница, которую вы видели в последний раз лет восемь назад.

«Друг, без тебя никак, поможешь? Мы ж с тобой сто лет знакомы» говорит парень, с которым вы виделись раз пять за всю жизнь.

«Слушай, сделаешь одолжение?» просит соседка с пятого этажа.

Что вы чувствуете в подобных ситуациях? Соглашаетесь или отказываете? Гложет ли вас вина за отказ? Может, вы злитесь на просящего? Или просьбы и вовсе пугают вас? Возможно, замешательство и беспомощность делают вас уязвимым в таких ситуациях? Давайте разберемся, как понять, в каких случаях говорить «да», а в каких «нет».

Нет ничего плохого в том, чтобы быть отзывчивым, открытым, помогающим. Однако безотказность играет с нами злую шутку. Уметь отказывать — очень важный навык уверенного человека. Вовремя произнесенное «нет» может:

* спасти драгоценное время;
* сохранить или даже укрепить репутацию;
* уберечь отношения.

Со временем все просто. Если вы занимаетесь тем, что нравится, полезно, важно и находится в рамках вашей цели, меньше шансов рассыпаться на тысячу частей в попытке решить все и для всех. Иногда люди просыпаются и понимают, что большую часть жизни занимаются не своими делами, а чужими. Когда-то это доставляло удовольствие (от ощущения собственной полезности обществу), но потом окружающие ценят все меньше, сил не становится больше, да и жизнь живется лишь наполовину.

С репутацией ситуация такая: можно не суметь вовремя отказать и взять на себя ответственность за что-то, с чем справиться слишком сложно или даже невозможно. Чем раньше вы поймете, что нужно отказать, тем лучше. Да и репутация безотказного человека не всегда играет на руку.

Залог любых здоровых и равных отношений — в открытости. Можно поспешно согласиться выполнить просьбу друга, а потом стараться не пересекаться с ним, потому что выполнить не получилось. С другой стороны, если задача была неприятной, непростой, не вовремя, вы и сами можете начать злиться на просящего, и от этого отношения тоже страдают.

Своевременный отказ необходим. Для того, чтобы дать взвешенный ответ, нужно собрать как можно больше информации как о просьбе и просящем, так и о себе и своих ресурсах.

**«Я слушаю, чего вы хотите?»**

Вопрос, с которого стоит начать, прежде чем согласиться или отказать (в случаях, когда вы не знаете наверняка свой ответ). Дайте человеку наиболее конкретно выразиться, узнайте, в чем он нуждается и какова ваша роль.

Относительно просящего Вам нужно прояснить:

* кто к вам обратился, как часто вы помогаете этому человеку, почему он приходит именно к вам?
* действительно ли это человек заслуживает доверия, или он манипулирует?
* о чем он просит, каков его интерес (личный, профессиональный, денежный..)?
* почему он просит вас об этом, почему это важно для него?
* какие ресурсы есть у просящего (касательно его просьбы — не перекладывает ли он на вас ответственность)?
* что он сам уже сделал для решения этой проблемы?
* какова вероятность того, что просьбы будут повторяться, втягивая вас в игру «Спаси меня!»?
* Теперь нужно проанализировать:
* как вы чувствуете себя, когда этот человек озвучивает свою просьбу: есть ли напряжение, странный восторг или вы готовы откликнуться с легкостью?
* какую свою проблему вы решаете, соглашаясь выполнить просьбу (желание показать свою силу, проявить благородство, побег от чувства вины за отказ, стремление «быть хорошим»…)?
* есть ли вероятность того, что этот человек понимает ваши слабости и именно поэтому обращается к вам?
* какие ваши ресурсы будут задействованы (время, деньги, энергия)?
* сколько ресурсов включено в выполнение просьбы?
* можете ли вы сейчас делиться этими ресурсами?
* является ли это в пределах вашей разумной способности выполнить все это?
* безопасно ли это для вас и ваших близких?
* какие потенциальные сложности и конфликты могут случиться?
* как их избежать?

Иногда для того, чтобы дать осмысленный ответ, необходимо взять паузу и все взвесить. Это нормальная практика, к которой я рекомендую прибегать в ситуации смешанных чувств и фактов. Возьмите время для размышлений, посоветуйтесь с кем-то из близких. Это лучше, чем ответить в спешке и потом жалеть.

**Отказываем правильно**

Если вы разобрались с содержанием просьбы, все взвесили и решили отказать, необходимо вспомнить о форме. То, как вы откажете, имеет большое значение.

1. Выслушайте просьбу. Возьмите паузу, если необходимо. В случае сложной ситуации прорепетируйте отказ заранее (перед зеркалом или попросите кого-то выслушать и дать обратную связь).
2. Используйте «я-сообщение»: говорите о своих чувствах (например, выразите сожаление), четко заявите о невозможности выполнить просьбу: «Мне очень жаль, но я не смогу сделать этого».
3. Дайте краткое обоснование отказу, не оправдывайтесь и не давайте ложных надежд.
4. Если возможно, предложите варианты (к кому можно обратиться, как человек может помочь себе сам).
5. Помните, что после отказа последует попытка снова уговорить вас. Просто повторите сказанное ранее.
6. Поблагодарите человека за доверие к вам и выразите сожаление о том, что не можете оправдать его надежд.

Указанный выше перечень рекомендаций помогает отнестись к ситуации рационально, а не поддаться порыву привычной реакции. Но чаще всего сложность с тем, чтобы отказать, или наоборот полная закрытость к просьбам других имеет более глубокие корни: условная [самооценка](http://gridasova.com/archives/266), недостаточная [эмоциональная грамотность](http://gridasova.com/archives/796), [тревожность](http://gridasova.com/archives/530), [сложности в общении,](http://gridasova.com/archives/969)[ловушки мышления](http://gridasova.com/archives/228) и другие. Можно начать с тренировки навыка, а можно постараться узнать  первопричину сложности и облегчить себе задачу. Выбор за вами!

Источник: Юлия Гридасова, https://gridasova.com/.

# Открой волшебство «пожалуйста»

# Что-то хорошее нужно заслужить. Оно может достаться тебе, если ты достоин.

А сам никогда не проси.

Этот запрет держит в своем капкане абсолютно объяснимо: просить нескромно, люди могут подумать, что ты слабый и не в состоянии обойтись без них. Потом останешься навечно в их долгу, а если откажут — правильно сделают.

## Вместе тем, силу и пользу просьбы тяжело переоценить:

1. **Мы приглашаем человека в свой мир**, предлагаем ему стать участником и активным членом. Мы устанавливаем незримый контакт обмена, канал, по которому течет энергия, создаем ту самую близость, которая является привилегией [установки «я — в порядке, мир — в порядке»](http://gridasova.com/2016/02/06/%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D0%B5-%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE/).
2. **Мы признаем ресурсы и способности другого**, чем тоже в свою очередь даем ему поглаживание. Уважение, согласие с тем, что другой обладает ценностью, в которой мы нуждаемся, возможность продемонстрировать это ставит нас на совершенно другой уровень взаимодействия. И можно только удивляться, какое количество людей готово пойти нам навстречу с огромной радостью, только бы попросили.
3. **Мы делаем серьезный шаг к целостности и гармонии** — признаем собственное несовершенство, вероятность того, что без сторонней помощи не обойтись. Это рациональный и взрослый взгляд на положение вещей, ведь не зря мы создаем союзы, сбиваемся в стаи. Чувство собственной важности не затмевает реальное положение вещей. Больше не нужно стремиться делать все самому, в то же время боясь, как дитя, что будут бранить за неудачу.
4. **Мы избавляемся от манипуляций и строим отношения прозрачно**. Нет необходимости умолять всем своим видом, ждать, что кто-то заметит и предложит сам, томно вздыхать и постоянно испытывать дискомфорт. Открыто попросить и получить конкретный ответ куда быстрее и продуктивнее. Получив отказ, можно сразу пуститься на поиски другого источника и не терять время попусту. И уж тем более не обвинять другого в том, что он сам не понял, что нам было надо.
5. **Мы становимся более внимательны к себе.** Чем больше «банк поглаживаний», тем полнее жизнь. Бросать вызов, быть креативным, ставить кучу безумных целей, идти к ним, развиваться, быть на своем месте и вдохновляться от этого куда проще, когда мы наполнены. Уметь понять то, что нам нужно, кто может это дать и уметь об этом просить — верный способ позаботиться о себе в любой ситуации.
6. **Мы набираемся уверенности в себе.** Просить сложно по той причине, что получить отказ равно пытке. Движимые этим страхом, мы лишаем себя возможности получить другой опыт. Но представим, что у каждого из нас есть список из десяти человек, которые приятны, к тому же, хорошо к нам относятся. Представим, что им не составит труда оказать нам небольшую услугу, если мы решимся о чем-то попросить. И пусть мы пойдем на этот шаг просто ради эксперимента, а в итоге увидим, что большинство с удовольствием, без тени порицания и непонимания, абсолютно не виня нас в слабости и неумении, выполнят наши просьбы. Насколько это расширит восприятие себя и других? Даст ли это возможность подумать, что мы достойны того, чтобы другие шли нам навстречу? Определенно. И с каждым разом просить станет легче.
7. **Мы становимся богаче.**Каждый из нас обладает неисчислимыми сокровищами. Таланты, умения, навыки, ценности, идеи, юмор, поддержка, вдохновение, связи, физическая сила, знания, душевное тепло — миллион вариаций сути и интенсивности. Тот, кто умело настроил обмен, имеет доступ практически ко всем богатствам мира. Стоит только протянуть руку.

Жизнь наполнена ресурсами. Любой человек является проводником минимум одного из них. Открываясь пред кем-то в просьбе, мы распахиваем дверь в свой мир и в мир того, к кому обращаемся. Через «пожалуйста» мы сближаемся и становимся сильнее. Учимся честности и заботе о себе. Набираемся сил, собираем дары. Говорим другому: «я вижу и ценю то, что ты имеешь». И живем, освещенные тысячей ярких огней.

Источник: Юлия Гридасова, https://gridasova.com/.

# 7 признаков грамотного разрешения конфликтов

Конфликт — наиболее острый способ разрешения возникших разногласий. Раз наиболее острый, значит, наиболее концентрированный. Он становится движущей силой тогда, когда мы знаем секреты его удачного направления и завершения. Некоторые руководители даже используют конфликт как инструмент профессионального роста своих сотрудников. Основная сложность в том, что, проживая разногласия, мы сосредоточены на неприятной составляющей: несоответствии интересов, борьбе за власть, фонтанирующих негативных эмоциях. Конечно, в таком состоянии сложно заметить, что у всего этого есть серьезный ресурс: возможность прояснить что-то, не копить в себе недовольство, шанс модифицировать отношения. Некоторые конфликты, в случае грамотного подхода, стимулируют внутренний рост участников. Когда же есть шанс разрешить конфликт с пользой для всех сторон?

## Участники ведут себя честно и открыто друг с другом

Уж если конфликт назрел, это отличный повод в полной мере раскрыть свою позицию, быть искренним. Это не значит, что нужно нападать на оппонента, и доказывать свою правоту в ущерб отношениям, но и сокрытие свей истинной точки зрения всего лишь очередная бомба замедленного действия у основания ваших отношений.

## Каждая сторона берет на себя ответственность за свои чувства

Первый пункт плавно перетекает во второй. «Он меня оскорбил! Как я могу не обижаться?», «Она меня взбесила своей просьбой, откуда у нее столько наглости?» — мы склонны перекладывать ответственность за свои чувства на другого. «Конечно!» — скажете вы, — «Когда кто-то поступает с тобой несправедливо, некорректно, неуместно — как же иначе? Этим и вызывают эмоцию!» И да, и нет. Между тем, что с нами происходит, и тем, что мы чувствуем, лежит мостик в виде нашей оценки. Подруга обещала позвонить, но не позвонила. Можно думать: «Она забыла обо мне, ей больше со мной не интересно, это конец нашим отношениям…» (обида) или «Чем дольше общаюсь, тем яснее вижу, что она просто самая ненадежная особа в мире!» (раздражение), или «Мало ли что могло случиться, сама позвоню» (интерес). Наличие этого мостика-мысли свидетельствует о том, что главная ответственность за эмоцию лежит на нас самих. Как только мы перестаем винить во всех наших внутренних войнах и бедах партнера, появляется шанс на разговор.

## Каждая сторона готова решить проблему открыто

Очень созвучно с первым пунктом об искренности. Если кем-то принимается решение избегать обсуждений, то конфликт может созреть до полномасштабного сражения и/или полного разрыва отношений. Я слышала много таких историй, когда люди при расставании озвучивали причины «Она не просто не умела правильно гладить рубашки» или «Я больше не могла вынести того, что у нас разные интересы». За этими фразами скрываются месяцы, годы замалчивания мелких недовольств и несоответствий. Копите приятные моменты, а не мухоморы.

## Происходит обмен: переговоры, quid pro quo

Любые отношения — это обмен. Конфликт быстрее разрешается, если мы готовы обмениваться (а значит воспринимать) мнениями, предложениями. Компромисс, который так не любят люди с сильным внутренним стержнем, несомненно является самым большим помощником в разрешении спора. Подумайте, что можете дать вы, а что — партнер? И где вы оба можете уступить?

## Основные цели сторон совместимы

…тогда легче найти компромисс. Редко бывает так, что позиции разнятся в корне. Нужно найти основные цели или основные ценности, которые стоят за разногласиями. Некоторые пары сложно решают вопрос «где провести отпуск?», ведь основной акцент каждый делает на месте. Если бы они ставили превыше места общую цель «отдохнуть и повеселиться» (или любую другую, главное, общую), решить вопрос с пунктом прибытия было бы намного легче. Фокус внимания смещался бы с «мой город лучше твоего» на «мы оба хотим одного: повеселиться и отдохнуть; где бы это можно было совместить?»

## Обе стороны имеют одну и ту же информацию о возникшей проблеме

Проверьте факты! Иногда банальное недопонимание может разгореться конфликтом. Будьте внимательны не только к чувствам, но и к реальным событиям. Большинство проблем легко решаются без споров и разногласий.

## Обе стороны избегают схемы «я буду победителем, а ты — побежденным»

В схеме «Я — победитель, ты — побежденный» совершенно другое ядро — стремление утвердить позицию силы. Это не имеет ничего общего с решением конфликта между двумя людьми, а, скорее, попытка решить свой внутренний конфликт. Если вы заметили, что пытаетесь выиграть, и забываете о причине спора, задайте себе вопрос: какая моя внутренняя проблема замешана в конфликте? Часто это неуверенность в себе, попытки доказать себе (значимому другому), что чего-то стоишь, накопленные обиды, которые наконец-то нашли выход, и другое. Если обе стороны избегают схемы «я буду победителем, а ты — побежденным», то они имеют возможность выиграть хотя бы частично, и ни один не должен проиграть.

Конфликтов бояться — с людьми не общаться  Мы чудесны в своем разнообразии взглядов, мнений, ценностей, интересов. Разногласия — это приглашение в мир другого человека. Иногда после разрешения конфликта появляется неизвестное до этого ощущение единения. Пусть значимые отношения становятся только крепче!

Источник: Юлия Гридасова, https://gridasova.com/.

# Информационное перенасыщение и как ему противостоять

За пять предыдущих лет человечеством было произведено информации больше, чем за всю предшествующую историю. Мировой запас информации увеличивается на 30 % ежегодно. В то же время мозг современного человека не поспевает за такими темпами развития. Мы стараемся успеть все больше, а фактически успеваем все меньше. Воронка дел закручивается и превращается в узел на нашей шее. По мнению психолога Люси Джо Палладино, мозг современного человека работает в режиме, который называют непрерывным частичным вниманием: мы перегружены информацией, которую не в силах усвоить, потому что не можем сосредоточиться.

###  Вот несколько практических советов о том, как снизить уровень перенасыщенности:

1. Отведите для использования интернета конкретное ограниченное время.
2. Отвлекайтесь, выходите на воздух, меняйте обстановку. Устраивайте себе восстановительные передышки.
3. Не начинайте свое утро с пролистывания новостной ленты. Дайте мозгу проснуться, прежде чем кормить.
4. Откажитесь от использования ноутбука, смартфона, планшета перед сном. Отведите время для систематизации информации, чтобы уснуть было легче.
5. Держите электронные документы, диски, браузеры, рабочий стол в порядке. Каталогизируйте данные. Информация должна быть хорошо структурирована и организована.
6. Используйте расширения для блокировки рекламы в браузерах, выбирайте минималистичные текстовые редакторы. Доказано, что информация лучше усваивается, если читать ее с экрана ноутбука, чем смартфона.
7. Выполняя какое-то задание, сначала максимально полагайтесь на свои знания, только потом приступайте к поиску дополнительной информации в сети.
8. Ставьте перед собой цель: что вы хотите найти? Если параллельно подворачивается что-то интересное, отложите и прочтите потом.
9. Читая что-то, спрашивайте себя: зачем мне это? Чем полезно? Как я чувствую себя во время (после) прочтения? Что я собираюсь делать с этой информацией/после обработки этой информации? Масса данных просто бесполезны, а другие даже могут вредить самочувствию. Отслеживайте это.
10. Почистите свои email подписки, выйдите из лишних групп в социальных сетях. Отфильтруйте по степени полезности и важности. То же с подпиской на новости интернет-друзей.
11. Уберегите себя от «фейсбучной депрессии». Длительное нахождение в социальных сетях и наблюдение за чужой жизнью (той светлой стороной, которую демонстрируют) может вызвать ухудшение настроения и ощущение безнадежности. Не сравнивайте себя с другими, сравнивайте себя со вчерашним собой.
12. Доверяйте только проверенным источникам, серьезным сайтам, достоверным исследованиям. Не дайте себе утонуть в потоке противоречий.
13. Если вы понимаете, что сами не можете регулировать время, проведенное в сети, ставьте себе будильник.
14. Выключайте нотификации мессенджеров, пока работаете.
15. Сократите количество раз проверки почты в день (оптимально до 2 раз). Установите [inboxpause](http://inboxpause.com/), чтобы управлять уведомлениями.
16. Помните о своих жизненных целях и ценностях, пересматривайте их при необходимости.
17. Установите семейные правила: приемы пищи без смартфонов (в руках, на столах, вообще на виду), никаких гаджетов в спальне и пр.
18. Заведите семейные традиции, которые не требуют использования гаджетов (прогулки, совместное приготовление пищи, график театров/кино/выставок и пр, совместное занятия творчеством и т.д.)
19. Наполните свою жизнь активностями (спорт, хобби, путешествия).
20. Прислушивайтесь к своему телу.
21. Устраивайте себе дни информационной диеты: полностью ограничьте использование смартфона, компьютера, планшета.
22. Практикуйте медитацию, [техники релаксации](http://gridasova.com/archives/530), повышайте свой уровень осознанности, будьте в текущем моменте.
23. **Каждый раз, заглядывая в свой девайс, спрашивайте себя: что я сейчас НЕ делаю? Почему я здесь? Чего мне не хватает? Мне одиноко? Скучно? Какую потребность я пытаюсь заглушить или удовлетворить?**

Источник: Юлия Гридасова, <https://gridasova.com/>.

**О вреде наркотиков. Информация для школьников**

Наркоманы редко переживают 30-летний возраст. Обычно наркоманами делаются люди, у которых наблюдается упадок физических и душевных сил для того, чтобы бороться в жизни за свое место под солнцем.

Абсолютно все исследователи (будь то врачи, социологи, педагоги и т. д.) сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в подростковом возрасте, когда у человека только еще формируется мировоззрение.

Один из американских наркологов Р. Христофсен пишет: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет. Дело заключается в том, что человек начинает употреблять наркотики в восемнадцать лет и к двадцати годам становится «хроником», то есть нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отличался атлетическим здоровьем».

Наркомания — это очень страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких бы то ни было наркотических средств — будь то лекарства, анаша или же более тяжелые наркотики.

Наркоман в поисках денег на очередную дозу может пойти абсолютно на все — воровство, обман, а в некоторых случаях и на убийство. Как только он примет наркотик, ему становится немного легче. Именно за такое непродолжительное облегчение наркоман, зачастую даже сознательно, лишает себя всех остальных радостей жизни.

Принимая наркотик, наркоман попросту подписывает себе смертный приговор. Однако наркотические вещества очень дорогостоящи. И те, кто занимается их распространением, получают от этого колоссальные деньги. Честным трудом подобных денег не заработаешь, однако наркоторговцам всегда нужны покупатели на их товар, которые будут готовы выложить любую сумму за дозу так необходимого им вещества. При этом они пускаются в самые разные изощрения, чтобы человек впервые попробовал наркотик.

Часто первая доза продается за незначительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию подростков или школьников, чтобы он их «посадил на иглу». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы один их знакомый начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной.

Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики — это беда для здоровья.

Дети и подростки очень часто стали умирать из-за передозировки наркотиков. Распространенность наркоманов среди детей и подростков — беда очень большого количества родителей.

В некоторых странах кроме злоупотребления наркотиками увеличивается количество людей, которые употребляют летучие токсические вещества, например разного рода растворители, средства для химической чистки одежды, вещества для борьбы с насекомыми и грызунами. При вдыхании паров таких веществ получается типичная картина отравления с определенными нарушениями деятельности центральной нервной системы. При небольшой дозе таких веществ это заканчивается непродолжительным обмороком и галлюцинациями. При большой дозе может наступить смерть.

Эффект обморока, а также других нарушений деятельности центральной нервной системы связаны с кислородным голоданием клеток головного мозга. После подобного воздействия большая часть активно функционировавших до этого клеток головного мозга отмирает.

Особенности фармакологического действия наркотических веществ такие, что повторное их использование приводит к ярко выраженной физической и психической зависимости. Все такие вещества при употреблении их человеком могут вызвать различное по продолжительности нарушение действия центральной нервной системы. Главный механизм такого воздействия — кислородное голодание и нарушение регулирования между основными центрами нервной системы. Подобное состояние рассматривается как нечто необычное и приятное. Искаженное восприятие самого себя и окружающих многим кажется выходом из любых сложных жизненных ситуаций.

Повторные приемы вызывают у человека привыкание и зависимость. В этой ситуации человека ищет объяснение и повод для того, чтобы уйти от реальности. Формирование зависимости от любого наркотического вещества сопровождается также изменением реакции на его использование. Если до того, как разовьется стойкая зависимости от вещества, легкое отравление наркотиком вызывает изменение восприятия окружающего мира, улучшение настроения, то после привыкания для того, чтобы получить этот же эффект, нужна гораздо большая доза.

Происходит так, что из-за привыкания наркотик перестает давать наркоману эйфорию и становится просто необходимым для выживания в принципе. Тогда это наркотическое вещество становится лишь средством для устранения агрессивности, злобы, тоски и апатии.

Под постоянным воздействием наркотических веществ человек становится все более и более замкнутым, грубым, утрачивая родственные, дружеские и другие социальные связи, утрачивая практически все культурные и моральные ценности. Все это становится возможным из-за ярко выраженных нарушений в центральной нервной системе и мозге.

Именно мозг — главная мишень наркотических средств. Многими учеными уже давно была установлена связь между нормальной деятельностью головного мозга и продолжительностью жизни. Также было выяснено, что все нарушения в деятельности центральной нервной системы приводят к тому, что нарушается жизнедеятельность многочисленных органов и систем. Чем раньше приобщается организм к воздействию наркотических средств, тем гибельнее воздействие будет оказываться на него.

По мнению медиков распространение наркомании в современном мире представляет для настоящих и будущих поколений не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы или холеры в прошлом. В последнее время значительно возросло количество токсикоманов. Речь идет о тех людях, которые злоупотребляют химическими, биологическими или лекарственными веществами. Эти вещества вызывают привыкание, однако не признаны законодательством наркотическими. В этой связи есть различные мнения и толки о том, что не все наркотики опасны. Это очередной миф. Просто есть сильнодействующие средства и слабые, и разные виды наркомании протекают по-разному. Общим является лишь итог: человек полностью теряет контроль над собой. Для того чтобы спасти людей от наркомании, все государства в мире идут на крайние меры.

В России запрещено хранить наркотики — даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь. Учти, что наркомания — это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, делая человека подлым. Наркоман может дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение.

Ни под каким предлогом не пробуй наркотик. Если же это все-таки с тобой произошло, то откажись от следующей дозы, чтобы не вызывать привыкание. Если же ты чувствуешь, что попал в сети наркомании, сразу же посоветуйся с теми из взрослых людей, кому ты доверяешь.

Источник: http://mezha.org/