

Откровенно о Семье

№ 10, Январь 2016



Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни.



Что мы знаем о сохранении нашего психологического здоровья? В общем-то, ничего!

Учим ли мы наших детей эмоциональной гигиене? Нет. Как так получается, что мы проводим больше времени заботясь о наших зубах, и не заботимся о наших умах? Почему наше физическое здоровье для нас гораздо важнее, чем наше психологическое здоровье?

Мы переживаем эмоциональные травмы повседневной жизни, такие как **неудачи**, **отвержение** или **одиночество** чаще, чем физические. И они могут нам вредить больше, если мы игнорируем их; они даже могут повлиять на нашу жизнь самым драматическим

образом. И хотя существуют научно проверенные методы лечения этих видов травм, мы ими не пользуемся. Нам даже не приходит в голову что мы должны. “О, у вас депрессия? Это вы просто надумали, это всего лишь у вас в голове, - стряхните это все с себя.” Можете ли вы представить, что кто-то сказал бы о поломанной ноге: “Продолжай ходить и пользоваться этой ногой, и все пройдет. Ты все себе лишь надумал.”

Настало время чтобы мы преодолели разрыв в наших представлениях о физическом и психологическом здоровье.

Наступило время чтобы мы уравнивали их в нашем сознании и понимании.

Одиночество создает глубокую психологическую рану, которая искажает наше восприятие и зашифровывает наше мышление. Оно заставляет нас думать, что окружающим нет до нас никакого дела.





В результате этого мы действительно боимся сами подойти, приблизиться к другим, так как боимся быть отвергнутыми, боимся что наше сердце будет в очередной раз разбито. Но одиночество очень личное явление и определяется субъективно. Все зависит исключительно от того чувствуете ли вы себя эмоционально и социально отделенными от окружающих вас людей.

Существует много исследований на тему одиночества. Одиночество не только делает вас несчастными, оно способно вас погубить. Хроническое одиночество увеличивает вероятность ранней смерти на 14%. Одиночество может привести к гипертонии и высокому уровню холестерина. Оно даже способно подавлять функцию иммунной системы, что делает вас уязвимым для всех видов недугов и заболеваний. На самом деле, ученые пришли к выводу, что хроническое одиночество представляет такую же значительную опасность для вашего здоровья и долголетия как и курение. В наше время пачки сигарет оснащены предупреждением о том, что "Курение убивает." Но никто не предупреждает вас о том, что с вами делает одиночество.



Для того, чтобы начать практиковать эмоциональную гигиену, очень важно сделать свое психологическое здоровье приоритетом. Вы не можете начать лечить психологическую травму, пока не осознаете, что вы ранены.

Одиночество не единственная психологическая рана, которая искажает наше восприятие и вводит нас в заблуждение. Известно ли вам, как ваш ум реагирует на **неудачу** и провал? Вы должны это знать! Если ваш ум пытается убедить вас, что вы неспособны на что-то, и вы поверите этому, то слишком рано перестанете прилагать усилия (если вообще будете это делать) и начнете чувствовать себя беспомощными. После этого вы будете еще больше убеждены, что не можете добиться успеха. Именно по этой причине множество людей функционируют ниже уровня своих реальных возможностей; потому, что где-то раньше в своей жизни, после первых неудач, они себя убедили, что не могут быть успешными и сами поверили в это убеждение.

После того, как мы убедились в чем-то, нам очень трудно из-



менить свое мнение. Возможно, это естественно чувствовать горькое разочарование и поражение после неудачи, но вы не можете позволить себе сделать из этого убеждение и вывод, что вы не способны добиться успеха. С чувством беспомощности нужно бороться. Ситуацию нужно взять под контроль и разорвать эту закономерность до того, как она появилась.

Мы знаем из множества исследований, что, когда ваша самооценка занижена, то вы более уязвимы для стресса и беспокойства, что неудачи и провалы ранят вас намного большее и процесс восстановления занимает больше времени. Поэтому, если вас **отвергли**, первое, что вам нужно сделать это вылечить свою самооценку.

Находясь в состоянии эмо-

циональной боли, нужно относиться к себе с такой же мерой сострадания которую вы могли бы ожидать от верного друга. Мы должны осознавать наши нездоровые психологические привычки и менять их.

Одна из наиболее нездоровых и распространенных привычек это «**застревание** в негативных мыслях», самокопание, многократное перекручивание в голове одних и тех же стрессовых ситуаций, многократное «пережевывание» всего, что вас досажает. Вы просто не можете остановить воспроизведение «той сцены» у себя в голове в течение нескольких дней, иногда по целым неделям. Проводя столько времени сосредоточенными на негативных и расстраивающих вас событиях, вы на самом деле подвергаете себя значительному риску развития клинической депрессии, алкоголизма и даже сердечно-сосудистых заболеваний.

Принимая меры, когда вы одиноки, изменяя свою реакцию на неудачи, защищая свою самооценку путем избавления от негативного мышления, вы не просто залечите свои психологические раны, но вы будете развивать психологическую устойчивость и процветание.

Сто лет назад, люди начали практиковать личную гигиену, и продолжительность жизни с тех пор увеличилась более чем на 50 процентов.



Качество жизни может возрасти таким же ощутимым образом, если вы начнете практиковать эмоциональную гигиену.

(Пересказ и перевод с английского по материалам TED Talk, Guy Winch, How to practice emotional hygiene).

Откровенно о Семье – это информационно–образовательная программа на русском языке, организованная в штате Миннесота. В рамках этой программы проводятся встречи, семинары, выпускается электронное издание и видео лекции с целью освещения насущных для современного человека эмоциональных, психологических, духовных проблем и проблем связанных с межличностными взаимоотношениями. Одна из целей программы показать закономерности возникновения проблем, пути к их разрешению, и пути к построению и поддержанию оптимального эмоционально-психического и духовного здоровья.



*Елена Ручко, MS, LMFT
Психотерапевт*

*автор и ведущая программ
lenaruchko@gmail.com*

