

# Второе Дыхание

Всем известно, что в ситуациях сильного стресса может открыться второе дыхание. Человек буквально обретает сверхсилу, правда ненадолго. Способности супергероя пропадают, как только исчезает угроза.



тей, за вполне дееспособных родителей, а также за друзей, знакомых, сослуживцев. Желание помочь, безусловно, похвально. Но, во-первых, оно должно идти от сердца (а не потому что надо, жалко и «Кто же, если не я?»). И во-вторых, помогать окружающим вы имеете право лишь в том случае, если не лишаете себя жизненно важных ресурсов. А если вы дошли до состояния выжатого лимона, значит, именно так и поступали. Запомните: ничего нельзя делать в ущерб себе. Так что для начала отделите зерна от плевел — собственные проблемы от всех остальных. Так вы сумеете высвободить приличное количество энергии, и необходимость в открытии второго дыхания отпадет сама собой.

общаетесь с детьми, из последних сил стараясь не срываться. А сил все меньше... Конечно, так жить нельзя, иначе рискуете заработать клиническую депрессию. Необходимы кардинальные перемены — вот только сил нет...

Что же делать? Для начала завести пару полезных и приятных привычек: они позволяют частично восстановить энергию.

Откажитесь от сериалов (дамских/шпионских романов, бессмысленной болтовни на форумах): потратьте эти пару часов на сон. Вам жизненно необходимо высыпаться — и пусть весь мир подождет! Закрывая глаза, постарайтесь освободиться от любых мыслей, как можете: хоть медитируйте, хоть овец считайте. Проспав дольше обычного, вы уже почувствуете себя бодрее — и постепенно мысль, что все можно исправить, перестанет казаться абсурдной.

Бегать любите? Нет? А ролики? Можно просто неспешно прогуливаться в парке, наблюдая за происходящим, прислушиваясь к шелесту деревьев и не думая о собственной персоне и сопутствующем грузе проблем.

Чувствуете, что не способны бросить курить, отказаться от сладкого или пива (например)? Ладно. Пусть вредные пристрастия пока останутся при вас. Но постепенно приучайте себя и к полезным. Хорошему зеленому чаю. Салату из свежих овощей. Чистой воде. Возможно, вы интуитивно найдете свои полезные привычки, которые не будут вызывать отторжения, а наоборот, подарят немного радости. Тогда довольно скоро ощутите, что жизнь не так ужасна, а главное — почувствуете в себе силы сделать первый шаг к переменам. Например, серьезно поговорить с мужем/женой. Записаться на курсы, чтобы в обозримом будущем найти работу по душе.

Самое сложное — начать. Дальше будет легче и лучше.



**Мария ПРИВАЛОВА,**  
клинический психолог.

Пусть не фантастические, но ресурсов будет вполне достаточно, чтобы совершить последний рывок и победить. Только учтите: вы перехитрили собственный организм, заставили его расходовать НЗ, пусть и не в полном объеме. Так что восстанавливать силы все равно придется.

## Проблемы большие и маленькие

Теперь давайте разберемся, как выбраться из полосы неприятностей. Начнем с того, что трудные периоды бывают у всех, и если ваш слишком затянулся, на то есть причины. Их и нужно выявить в первую очередь. Полагаю, никому не надо объяснять, что мысли материальны и негативные эмоции, суждения, поступки притягивают в нашу жизнь аналогичные ситуации. Это наиболее распространенная причина непрерывной черной полосы.

Понаблюдайте, как часто вы испытываете недовольство (собой, окружающими, судьбой)? Раздражаетесь, жалеете себя или других, завидуете, злитесь? Если вами завладели подобные чувства, нужно срочно менять тип мышления. На позитивный, конечно же. Да, это долгая работа (желательно под руководством специалиста) и тема для отдельной статьи. Но первый шаг можно сделать уже сейчас: осознать проблему и постепенно менять «-» на «+». Не завидуйте, а радуйтесь чужим успехам, никого не жалеете — любите, простите давние обиды, а главное, избавьтесь от чувства недовольства: все мы получаем то, что заслуживаем. И это вовсе не наказание, а шанс решить проблему раз и навсегда. С таким подходом к делу вы гораздо успешнее станете справляться с неприятностями, не затрачивая лишних сил. И через некоторое время обнаружите, что пресловутая черная полоса осталась позади.

Не исключено, что вы добровольно оказались на полосе неудач. Потому что привыкли решать проблемы и за себя, и за того парня. То есть за мужа/жену, за взрослых де-

насколько успешно вы справитесь с задачей, во многом зависит дальнейшая карьера. Вот он, ваш шанс выйти на новый уровень. Надо

просто собраться с силами — и сделать это! Но вдруг вы отчетливо понимаете, что растратили практически все ресурсы на «осаду крепости». А на «штурм» энергии не хватает. Неужели вы старались напрасно? Ни в коем случае!

Чтобы победить страх (в том числе страх неудачи), психологи рекомендуют представить худшие варианты последствий. И оказывается, что даже при самом неблагоприятном раскладе ничего ужасного не произойдет — мир не перестанет вертеться, вы останетесь такими же, как были. Ну или почти. Даже ценный опыт приобретете. Словом, жизнь не перевернется с ног на голову, что само по себе хорошо. Или нет? Конечно, нет! Ведь именно о перевороте вы и мечтали, и признавать поражение, утешая себя тем, что на ошибках учатся, видится довольно мрачной перспективой. В таком случае необходим ход конем. Нужно не избавляться от страха, а всячески его культивировать. Представьте, что от этого проекта полностью зависит ваша судьба. Не только карьерный рост — жизнь. Можно подключить воображение: вы рыцарь света, командующий армией, межгалактический спасатель — кто угодно. Именно вы здесь и сейчас спасаете мир, жизнь (свою или самого близкого человека), так что расслабляться не имеете права. Визуализируйте свою миссию в деталях, прокручивайте «фильм» перед сном и, если понадобится, каждый раз, когда захочется бросить все и смириться с провалом. Здесь главное — не сдаваться, тогда силы непременно появятся.

## Нет сигнала...

Классический пример: мать видит, как ее ребенок выбегает на проезжую часть. И непонятно, каким образом полноватая дама средних лет превращается в олимпийского чемпиона по спринту, в последнее мгновение успевая спасти малыша. Как думаете, сумеет ли она повторить свой рекорд в привычных условиях? Да ни за что! Потому что второе дыхание открывается лишь в экстренных случаях: мозг реагирует на опасность и подает сигнал — задействовать скрытые резервы. Кстати, после подобных подвигов люди часто ощущают упадок сил, приходится восстанавливаться, пассивно отдыхать — словом, включать энергосберегающий режим.

К счастью, экстремальные ситуации — большая редкость. А вот в состоянии выжатого лимона хотя бы однажды пребывал практически каждый человек. Причины разные. Работа на износ на протяжении долгого времени или череда проблем, которые приходится решать ежедневно. При подобных обстоятельствах открытие второго дыхания часто представляется единственным выходом. Но, увы, организм не спешит из-за подобной «ерунды» расставаться с драгоценным НЗ. Как же быть? Зависит от конкретной проблемы.

## Как в сказке: чем дальше, тем страшнее

Например, вы долго и упорно трудились — и наконец вам доверили очень важный проект. От того,