

Грусть

"Мне ничего не хочется, ничего не интересно, жизнь- мрак"

Откуда берётся грусть, нежелание что-либо делать?

Можно ли с этим как-то справиться, как?

Грусть – нормальное чувство, которое может возникать в ответ на ситуацию, когда реальность не соответствует желаниям. В момент грусти важно спросить себя, что могло её вызвать? Если ответ не приходит сам собой, попробуйте проанализировать недавние события по схеме, она поможет отыскать источник грусти:

1. Факт – вспомните, что с вами происходило?
2. Личное отношение – как вы это восприняли?
3. Желаемая ситуация – чего бы вам на самом деле хотелось?
4. Реальные действия – что вы предприняли?

Например, вы планировали весь день провести с любимым человеком, а он заболел. Теперь нужно себя занимать – вы усиленно что-то делаете, испытывая напряжение. Напряжение мобилизует, но блокирует проживание эмоций. Если вы проанализируете ситуацию по схеме – сможете обнаружить, что в пункте «личное отношение» находите себя очень расстроенным. Ведь вы долго предвкушали этот день, а в итоге вместо того, чтобы дать себе погрустить из-за несостоявшегося события, лишь «забываете» время

В таких или похожих состояниях важно бережно обращаться с собой. Самокритика за то, что вы якобы «овощ», «лентяй» и «ничего не хотите» – в моменты грусти – могут только ухудшить ситуацию. Важно постараться объективно посмотреть на происходящее: оценить тяжесть своего состояния. Даже если это покажется вам глупостью, стоит уважительно относиться к своим чувствам и не обесценивать свои

Постарайтесь услышать себя – чего вы на самом деле хотите? Например, ваш друг любит спорт. Вы тоже считаете, что это правильно и полезно, но сами чувствуете себя плохо, когда занимаетесь спортом. Вы злитесь на себя, так как вам не нравится то, что ДОЛЖНО было бы нравиться. Однако не допускайте самобичевания, ведь, по сути, это «предательство себя». Это не означает, что никогда не нужно себя преодолевать. Просто любое преодоление должно быть в согласии с собой и в рамках текущих возможностей.

Вспомните все дела, которыми вы ДОЛЖНЫ заниматься. Составьте из них список, каждое дело начиная со слов: «Я должен / должна...». Затем обдумайте каждый пункт с точки зрения наличия у вас сил на это дело. Ответьте на вопрос «Могу ли я?». Будьте честны с собой. Там, где оказалось «могу», зачеркните «должен/должна» и подпишите «могу».

Теперь по поводу пунктов со словом «могу» спросите себя «Хочу ли я этого по-настоящему?». И лишь там, где оказалось «хочу», зачеркните «могу» и подпишите «хочу». По возможности хотя бы ближайшую неделю старайтесь следовать только пунктам, где оказалось «могу» и «хочу».

Если внимательное отношение к себе и своим желаниям не помогает, и ваша грусть перманентна — это может означать, что ваши истинные чувства и ценности долгое время подавлялись. Если не хочется ничего совсем, трудно вставать с постели, нет аппетита, нарушается сон, есть чувство отгороженности от мира — всё это длится около двух недель и не проходит — это повод обратиться к психотерапевту