

# Нам образи не страшні!

Образу можна проковтнути, придушити, затаїти, а можна і висловити, виказати, виплеснути. Образа може бути легка, скороминуща, а може бути гірка, пекуча і навіть смертельна. Образи можна зберігати, накопичувати. Їх можна гасити, зносити, за них можна мстити. Але образу можна і не помітити, пробачити, забути ...

Читати російською

Обиду можна проглотить, подавить, затаить, растравить, а можно и выразить, выказать, выплеснуть. Обида может быть легкая, мимолетная, а может быть горькая, жгучая и даже смертельная. Обиды можно хранить, копить. Их можно гасить, сносить, за них можно мстить. Но обиду можно и не заметить, простить, забыть...

Крупные и мелкие обиды сопровождают нас всю жизнь – как неприятные моменты и как знаковые события, влияющие на нашу судьбу. В спектре человеческих чувств – это одно из самых темных и разрушительных. Обиженный всегда чувствует себя жертвой несправедливости. При этом судьей выступает он сам, и чаще всего к себе пристрастен. Все это очень и очень субъективно: то, что для одного повод для серьезной обиды, для другого – не стоящий особого внимания эпизод. Наиболее обидчивы люди эгоцентричные, самовлюбленные и инфантильные. Им всегда кажется, что они заслуживают более вежливого обращения, другого мужа или жену, большую зарплату, лучшую власть, иную родину. Втайне это всегда преувеличение своих заслуг, страданий, места в жизни других людей, своей роли в общей жизни.

Обидчивость может сформироваться под влиянием целого ряда факторов или, наоборот, из-за одного-единственного эпизода.

В любом случае повышенная обидчивость – это заслуживающий внимания симптом, свидетельствующий о наличии серьезных

психологических проблем. Бывает, что только опытный психолог в процессе продолжительной работы с клиентом способен раскопать истоки этой черты характера. Но очень часто причины, что называется, лежат на поверхности, и стоит только задать себе вопрос «Откуда это во мне?» или «Зачем мне это надо?» – и многое становится ясным.

Откуда берутся обиды?

Истоки обидчивости нередко приходится искать в детстве. Малыш все время обижается – на маму за то, что не дала третье пирожное; на бабушку, которая заболела и не читает сказку; на папу, не купившего самого большого медведя; на камень, о который споткнулся; на дождик, из-за которого нельзя пойти гулять... Это проявление детского эгоцентризма, когда кажется, что весь мир вращается вокруг тебя. По мере взросления и созревания личности человек учится считаться с интересами других; определять свое место в этом мире; осознавать границы, отделяющие его «Я» от окружающих. Уже к 7-летнему возрасту ребенку пора понимать, что сластей должно хватить на всех; больную бабушку нужно пожалеть; папе приходится соразмерять цену игрушки с семейным бюджетом; чтобы не споткнуться, нужно смотреть под ноги, а дождик идет просто потому, что погода такая.

Если по каким-либо причинам созревание личности тормозится, то привычка обижаться может остаться на всю жизнь. Многие зависят от того, как родители реагируют на капризы ребенка. Если обиженный малыш сразу попадает в центр внимания, если все бросаются его утешать и ублажать, то какой смысл пытаться справиться с обидой, учиться осознавать, где она справедлива, а где неразумна и даже смешна? Получается, что обижаться выгодно. В итоге склонность постоянно испытывать это вредное чувство закрепляется и в сознании, и на поведенческом уровне как инструмент манипулирования окружающими.

Иногда обидчивость является проявлением темперамента и некоторых врожденных качеств. Бывает, что у ребенка есть все

основания обижаться, а он сам для себя находит повод порадоваться жизни. У другого все вроде нормально, но он привыкает копить обиды, «купаться» в них, приобретает синдром жертвы, с которым не расстается уже и в солидном возрасте. Но все-таки гораздо чаще это следствие просчетов в воспитании – избалованный или же неуверенный в своих силах, «недолюбленный» ребенок предрасположен к обидчивости и депрессиям в зрелом возрасте.

Учимся обижаться «правильно».

- Конечно, речь не идет о том, чтобы вовсе перестать обижаться – это нереально. Но стоит подумать о том, как конструктивно реагировать на обиды.
- Учитесь анализировать причины, по которым вы обижаетесь. У каждого человека есть свои «болевы́е точки», не всегда известные окружающим. Вы – не исключение. Поэтому перед тем, как обижаться, постарайтесь понять истоки своей болезненной реакции: не исключено, что ваш «обидчик» и не думал задеть вас.
- Если вы неоднократно обижались по одному и тому же поводу, то задумайтесь, не говорит ли в вас какой-либо комплекс, не связано ли это с синдромом обманутых ожиданий, не предъявляете ли вы к окружающим завышенные требования, не пытаетесь ли снять с себя ответственность за свое неправильное поведение, не поставили ли вы свою самооценку в зависимость от мнения окружающих. Осмыслив истоки своей обидчивости, можно если не вовсе избавиться от этой склонности, то уж во всяком случае, добиться, чтобы она не портила жизнь вам и вашим близким.
- Если вас донимают обиды на людей из ближайшего окружения – членов семьи, давних друзей, многолетних коллег, попытайтесь поговорить с ними «по душам», объясните им, что именно вас ранит. Самые близкие люди лучше всего знают наши «болевы́е точки» и очень часто сознательно или бессознательно задевают нас «в воспитательных целях», чтобы «отучить обижаться»; в

отместку за что-то; с целью манипулирования и даже со скуки, чтобы «подразвлекаться», наблюдая привычную бурную реакцию. Проблема будет снята раз и навсегда, если вы поймете, что сами провоцируете окружающих и перестанете реагировать.

- Задумайтесь, тактичны ли вы сами, не обижаете ли окружающих? Может, они всего лишь защищаются, нанося вам «ответные удары»?
- Не рассчитывайте на то, что окружающие всегда будут догадываться о том, чего вам хочется. Учитесь формулировать и выражать свои ожидания, и тогда разочарований и обид в вашей жизни сразу станет меньше.
- Не спешите объяснять поступки других тем, что они хотели вас обидеть. Попробуйте объяснить действия человека его собственными интересами или желанием вам помочь, а не особым злым умыслом.
- Не старайтесь скрывать свои обиды, чтобы «не ссориться». Загнанные внутрь негативные эмоции проявляются в выражении глаз, мимике, интонации, осанке, стиле общения и, как ржавчина, разъедают отношения с окружающими. Но что самое страшное, – невысказанные, неизжитые, не переваренные обиды негативно влияют не только на психику, но и на здоровье человека.
- Не выказывайте свою обиду в виде ответного выпада (еще неизвестно, чья возьмет). Постарайтесь найти такие слова, которые побудят вашего обидчика к обсуждению. Может, вы не так его поняли, или он погорячился, не обладает достоверной информацией, вовсе не хотел вас обидеть, а может (о чем думать не всегда хочется), в чем-то и прав?
- Избегайте демонстративно выказывать обиду. «Показательные выступления», сопровождающиеся «артистическими приемами», «каменным лицом» или, напротив, повышенной эмоциональностью, слезами и пр. – это чаще всего способ манипулирования окружающими, попытка привлечь к себе внимание, вызвать чувство раскаяния, добиться желаемого, напроситься на заверения

в любви, дружбе и вечной преданности. Это пагубный путь – рано или поздно, но окружающие начинают понимать «подтекст» подобного поведения, что только усугубляет ситуацию.

- Если вы часто обижаетесь на коллег, попутчиков в транспорте, продавцов, клиентов, задумайтесь о том, что вы только эпизод в их жизни. Под девизом «сам себе психолог» попытайтесь некоторое время объяснять поведение окружающих причинами, совершенно не связанными лично с вами: нахамил чиновник – устал к концу дня; был невежлив продавец – его «довел» предыдущий покупатель; не поздоровался знакомый – задумался о своем; не сложился разговор с коллегой – тот просто не выспался.
- Научитесь распознавать тех, кто получает удовольствие, нанося обиду другим. Реагировать на таких людей – это играть в их игру, неизбежно оказываясь в проигрыше. Таких «профессиональных» обидчиков нужно просто пожалеть: самоутверждаться за чужой счет их побуждают психологические проблемы, убогость духовного мира, одиночество, скрытые комплексы, неуверенность в себе, хронические заболевания... Если вы перестанете реагировать на таких людей, они быстро потеряют к вам интерес.
- Подумайте, кому вы могли бы при случае пожаловаться. Это должен быть порядочный человек, обладающий определенными душевными качествами: здравым смыслом, оптимистическим взглядом на жизнь, действительно хорошим к вам отношением. А то есть такие любители пожить чужими бедами, что способны только растравливать и подогревать обиды окружающих. Учитесь жаловаться так, чтобы это стало способом душевного очищения.
- Помните, что наилучший способ избавиться от обиды – это простить того, кто вам ее нанес. Учитесь прощать, не накапливайте обиды, не возвращайтесь к ним ни в душе, ни на словах. Как говорят англичане, «Forgive and forget!» – Простите и забудьте!
- Проанализируйте, не появилось ли в вашей жизни больше обид. Чаще всего это связано не с тем, что «весь мир

ополчился против вас», а с состоянием вашей нервной системы, психологическими или физиологическими причинами, наличием хронического стресса (проблемы на работе; семейные конфликты; переживания из-за отсутствия спутника жизни; кризис среднего возраста; болезненная реакция на отход от семьи повзрослевших детей; климакс; нервные, эндокринологические и другие хронические заболевания; соматические расстройства и многое другое.) В этом случае малейшие шероховатости в отношениях с окружающими могут стать причиной непонимания и конфликтов из-за гиперчувствительности человека, психика которого представляет собой своеобразную «раневую поверхность». Таким образом, повышенная обидчивость может быть сигналом к обследованию состояния здоровья и обращению к психологу.

...Без обид не проживешь. Но мы советуем задуматься – какое место это чувство занимает в вашей жизни, влияет ли на ее качество, не вошло ли в привычку. Может, вам доставляет удовольствие все время чувствовать себя жертвой – обстоятельств, других людей, нашей власти? И даже если вы сжились со своей ролью «вечно обиженного», подумайте о том, чего вы лишаете себя, отдаваясь во власть этого не самого лучшего чувства. Проанализируйте, насколько полноценно получаемое вами удовольствие от роли жертвы и чего вы себя лишаете – возможности радоваться жизни, прелести теплых отношений с близкими, трезвого взгляда на окружающую действительность... Нет, обиды – не для нас!

---

# Давайте цінувати те, що у нас є

«Що маємо – не бережемо, втративши – плачемо»

Чи не занадто часто ми буваємо незадоволені? Нам весь час чогось бракує. Пристрасно мріючи про щось, ми знецінюємо те, що маємо. Отримавши жадане, швидко перестаємо радіти і починаємо прагнути до чогось нового. Витрачаємо дорогоцінний час на внутрішнє невдоволення і претензії до себе, оточуючих, світу. І лише озираючись назад, здатні оцінити те, чим володіли...

Читати російською «Что имеем – не храним, потерявши – плачем»

Не слишком ли часто мы бываем недовольны? Нам все время чего-то не хватает. Страстно мечтая о чем-то, мы обесцениваем то, что имеем. Получив вожеленное, быстро перестаем радоваться и начинаем стремиться к чему-то новому. Тратим драгоценное время на внутреннее недовольство и претензии к себе, окружающим, миру. И лишь оглядываясь назад, способны оценить то, чем обладали...

Неужели нам так и суждено бывать счастливыми только «задним числом»?.. Почему мы регулярно обещаем себе измениться, а потом все повторяется, и мы снова погружаемся в те же мысли, чувства, настроения..? Можно ли научиться ценить то, что мы имеем, здесь и сейчас – и не в виде минутного настроения, а как осознанное жизненное кредо?.. Мы постараемся ответить на эти вопросы, и вначале проанализируем истоки нашей склонности пренебрегать тем, что имеем.

Сила привычки

Мы слишком быстро привыкаем к хорошему. Вместо того чтобы осознавать свое счастье, наслаждаться им, «смаковать» каждую минуту радостного бытия, мы вскорости переключаемся на новые и

при этом не всегда осуществимые планы. А то, о чем мечталось и что сбылось, становится привычным и даже будничным атрибутом. К сожалению, то, что воспринимается как норма, теряет в наших глазах всякую ценность. И вот мы вновь страдаем, стремимся к чему-то недостижимому, забывая о том, что у нас уже есть.

Не торопитесь переключаться на новые мечты, пока в полной мере не насладились теми, что уже сбылись.

Чтобы быть счастливым, нужно ценить и беречь то, что у нас есть, а не грустить о том, чего нет.

А чего стоим мы сами?

Бывает так, что за недовольством жизнью стоит заниженная самооценка. Если мы не ценим себя, то и все остальное никогда не будет иметь для нас истинной ценности. Низкая самооценка, комплексы, неуверенность в себе могут повлечь за собой разочарование и даже озлобленность. В сознании, которое заполнено недовольством собой, просто не находится места для положительного восприятия окружающего мира и своей жизни. Мы слишком много тратим времени на мысли о том, как о нас подумают окружающие, мы оцениваем себя их глазами, но не всегда знаем, что же они думают на самом деле. Мы сравниваем себя с другими, более успешными, не задумываясь о том, что видим только фасад, «картинку» внешнего благополучия и не знаем, насколько в действительности счастливы эти люди. Но хуже всего, что нас восхищают именно те качества, которых у нас нет. Но ведь и в нас есть то, что достойно восхищения, — просто мы не всегда об этом помним.

Нужно развивать свои достоинства, а не скорбеть о своих недостатках.

Не забывайте регулярно подбрасывать дровишек в костер вашей самооценки.

Коварный яд зависти



Мы слишком часто завидуем – страстной злобной черной завистью или спокойной доброжелательной белой. Завидуем, вполне отдавая себе в этом отчет, или же «краешком сознания», а то и вовсе подсознательно. В любом случае это мешает лишней раз задуматься о том, что и мы сами наверняка обладаем тем-то достойным зависти. Присмотритесь к окружающим, к их жизни, проблемам. неизбежно найдутся те, кто нуждается в вашем сочувствии и внимании. И даже если вы еще не готовы помогать другим, то хотя бы не гневите Бога эгоизмом, унынием и стенаниями на фоне куда более серьезных проблем других людей.

Только умея ценить то, что уже имеем, мы способны изменить свою жизнь к лучшему и получить намного больше!

Насколько прошлое властно над нами?

Не позволяйте прошлому деструктивно влиять на настоящее, «заслонять» его и тем самым лишать светлого будущего. Не впадайте в крайности: в равной мере опасно воспринимать былое лишь как череду несчастий и потерь; и, наоборот, идеализировать, приукрашивать, романтизировать его – с тем, чтобы всю оставшуюся жизнь тосковать и стенать о том, «как хорошо было раньше». Прошедшее должно занимать свое место в укромных уголках памяти, а не заполнять всю «квартиру» сознания. Разложите свои воспоминания по полочкам, лелейте их, смахивая время от времени пыль с дорогих вам реликвий. Но нельзя, чтобы они становились опасными сувенирами, излучающими радиоактивный фон вечного недовольства и сожалений... И даже потеря близких и дорогих людей не должна влечь за собой беспросветную и безрадостную жизнь: «Не говори с тоской: их нет, но с благодарностью: были» (В.А.Жуковский)

Полезное упражнение

Не ждите потерь (мира, родных, здоровья), чтобы порадоваться и даже насладиться тем, что (пока?) у вас есть.

Иногда сама жизнь учит нас ценить то, что мы имеем, посылая нам суровые испытания – драматические события, тяжелые

болезни, риск потери дорогих нам людей. Нет, мы не будем ждать подобных жизненных уроков, чтобы стать мудрее. Для этого есть менее травматичные способы. Многому можно научиться. И не всегда для этого нужен психолог. Давайте сделаем простое упражнение. Возьмите ручку, бумагу или же откройте в компьютере новый файл и приготовьтесь составить список своих «ценностей». После каждого из пунктов оставляйте место – это занятие не на один день.

### Глобальное везение

Вначале подумайте о том, как вам повезло с эпохой и страной проживания. И не страшно, что для этого, казалось бы, не самый удачный исторический момент. Мы можем упомянуть и удачное географическое положение без разрушительных землетрясений, смерчей и цунами с плодородными землями, достаточным количеством воды, красивой богатой природой. И принадлежность к славной семье европейских народов. И наличие великого культурного наследия, романтическую склонность соотечественников к поэзии и песням, стойкость духа и умение пошутить в самые суровые времена... В наше время нас радуют тепло и вода в домах, все прелести технического прогресса, начиная от электричества и заканчивая Интернетом, мобильной связью, компьютерами и иными гаджетами... Постарайтесь заглянуть вглубь веков и представить, как тяжело жилось людям без всего этого.

### Подарки судьбы

Следующую часть упражнения мы посвятим тому хорошему, что мы имеем, без всякой на то нашей заслуги. Это то, с чем (или с кем) нам повезло в жизни: родители и ближайшие родственники (и ныне здравствующие, и ушедшие из жизни), окружающие нас люди, наша внешность, врожденное здоровье, уровень благосостояния, наличие жилья... С чем-то, конечно, повезло, с чем-то не очень... Но вы же помните – сейчас мы думаем лишь о том, за что мы можем поблагодарить благоприятные обстоятельства, судьбу, Бога... При этом посмотрите на свою жизнь глазами тех, кто вас

окружает, и задумайтесь о том, чем они обделены в отличие от вас. Запишите и это тоже. Важно ценить и то, что у вас есть возможность просто видеть окружающий мир, слышать пение птиц, передвигаться без инвалидного кресла и многое другое...

### Наши достижения

В третьей части упражнения запишем наши реальные достижения, то есть то, чем мы можем особенно гордиться, так как добились этого своими силами: полученное образование, приобретенная профессия, успехи на трудовой ниве, интересное хобби, умение поддерживать свое здоровье, дружная семья, воспитанные дети, разумно организованный семейный бюджет, умение дружить и выстраивать отношения с коллегами, преодоление себя в дурных наклонностях и вредных привычках... И опять-таки – сейчас не время для самоедства: думаем только о том, что удалось.

### Наша самооценка

И напоследок запишем наши хорошие личные качества – и врожденные, и приобретенные, все подряд. Этот пункт в чем-то может повторить предыдущие, но будет при этом максимально подробным. Не упускайте ничего: ваша ценность в равной мере складывается из крупных достоинств и маленьких положительных черточек; из чисто внешних атрибутов и неповторимых внутренних качеств. Эта часть упражнения – еще и дополнительный повод пообщаться с окружающими. Вы можете узнать о себе много интересного, напрямую спросив, за что вас ценят, какими чертами характера, способностями и умениями восхищаются. Кто-то несколько заблуждается на ваш счет, наделяя качествами, которых у вас нет? Не страшно – поработаем над собой, сформируем и разовьем их в себе. Реальные достоинства никто не заметил? Тоже не проблема – значит, нужно их проявлять, демонстрировать, подчеркивать.

Но работа только начинается – нам предстоит еще долго пополнять этот список размышлениями о стране и наших соотечественниках, о времени, в которое мы живем, о людях,

которые нас окружают, и о себе – чему мы научились новому, в чем усовершенствовались, за что нас похвалили другие. Если мы потратим некоторое время, чтобы возвращаться к этой работе, «инвентаризация» своих «богатств» может стать не просто полезной привычкой, но и образом мышления.

Запомните момент, когда вы осознали, что у вас есть, чему радоваться, чем гордиться, кого любить, о ком вспоминать. Запечатлейте в своей памяти (на сознательном и физиологическом уровне), что вы чувствовали: счастье, умиротворенность, эйфорию, просветленную благодарность высшим силам, осознанное принятие своей жизни во всей ее многогранности и неоднозначности... Постарайтесь вызывать это состояние снова и снова – по важному поводу и без. Иногда просто для того, чтобы лишний раз вспомнить, что жизнь прекрасна.

Мария КИРИЛЕНКО

---

## **Луч позитиву серед сірих буднів**

Всі ми залежимо від певних обставин, змінити які не в наших силах. Як мінімум, це епоха, в яку ми живемо, країна, в якій народилися, родичі, яких не вибирають ... Але це, звичайно, далеко не все. Життя складне, і в ньому є ще багато такого, що нам непідвладне. Доля підносить нам неприємні сюрпризи і непрості випробування, причому одне з найбільш обтяжливих – це рутинна, дрібні життєві негаразди, безпросвітність і безнадійність ... Але, на щастя, є те, що завжди в наших силах, – це можливість змінити своє ставлення до навколишнього нас життя, виробити позитивний настрій, взяти під контроль свій настрій.

Читати російською

Все мы зависим от определенных обстоятельств, изменить которые не в наших силах. Как минимум, это эпоха, в которую мы живем, страна, в которой родились, родственники, которых не выбирают... Но это, конечно, далеко не все. Жизнь сложна, и есть в ней еще много такого, что нам неподвластно. Судьба преподносит нам неприятные сюрпризы и непростые испытания, причем одно из самых тягостных – это рутина, мелкие житейские неурядицы, беспросветность и безнадежность... Но, к счастью, есть то, что всегда в наших силах, – это возможность изменить свое отношение к окружающей нас жизни, выработать положительный настрой, взять под контроль свое настроение.

Пчела или муха? Выбор за вами.

Неужели это возможно – многие годы считать себя неудачником, а потом «взять себя в руки» и в одночасье почувствовать себя если не счастливым, то, по крайней мере, благополучным? Да, это возможно. Древняя притча гласит, что все люди условно делятся на «пчел» и «мух». Пчела даже на мусорной свалке сумеет отыскать цветок и насладиться нектаром, а вот муха, облетев множество клумб, все равно сядет на нечистоты. И только от нас самих зависит – замечать в окружающей жизни только плохое или только хорошее: жить, как на помойке, или ощущать себя в благоухающем саду. Мы и только мы сами являемся творцами собственной судьбы.

Оказывается, вполне реально научиться избирательному восприятию, чтобы замечать в жизни только хорошее. Об этом пишет Элвуд Чепмен в своей книге, название которой в русском переводе звучит весьма красноречиво: «Хочешь быть счастливым – будь им!». Американский психотерапевт утверждает, что поле нашего восприятия устроено так, что если мы постоянно обращаем внимание на негативные факторы, то вытесняем из нашего сознания то отрадное, что могло бы составить наше счастье. Чтобы постоянно поддерживать в себе позитивный настрой, нужно уметь фокусировать внимание на положительных моментах жизни, а

отрицательные отодвигать на периферию мышления. Тех, кто хочет этому научиться, мы можем адресовать к указанной книге, однако для начала достаточно простого понимания, что наша жизнь во многом зависит от того, что мы сами хотим в ней увидеть. И в этой связи затронем всего несколько моментов.

Не будьте рабом жизненных обстоятельств. Не ставьте довольство жизнью в зависимость от внешних обстоятельств: вот если бы у меня была работа (более денежная, ближе к дому, с хорошим начальством); квартира (более просторная, в центре города...); машина (новая, более мощная, престижная...); муж/жена (богаче, красивее, успешнее...), дети (послушнее, умнее, талантливее, трудолюбивее...) – тогда, мол, я был бы счастливее. Приспосабливайтесь к обстоятельствам, а не ждите (иногда всю жизнь), что они изменятся. Счастье возникает по велению души, а не механически в результате внешних факторов.

Не гонитесь за призрачным счастьем, а ищите простые реальные радости. Счастье – это слишком громкое слово и отражает состояние эйфории. В норме спокойный человек, не склонный к экзальтации, переживает подобные состояния не так часто. А вот ощущение радости можно испытывать каждый день. И тогда, оглянувшись назад, можно сказать, что жизнь прошла счастливо, так как в ней было много радостей – больших и маленьких.

Постоянно находитесь в поиске здоровых способов поддержания позитивного настроения. Это могут быть маленькие повседневные радости, приятные ритуалы, изящные вещицы. Полезны также разного рода увлечения, музыка, физические упражнения, хорошие фильмы и книги, приятные знакомства, общение с природой и животными, комфортная одежда, какие-нибудь лакомства (в меру!).

Ищите собственные приемы улучшения настроения. Можно, к примеру, прокрутить перед сном прожитый день и вспомнить те из моментов, которые вас радовали и придавали сил. А утром, просыпаясь, – улыбнуться приходящему дню и подумать о том, что вас ждет хорошего: кофе из любимой чашки; приятная

встреча; телефонный разговор с верным другом; несколько минут, когда есть возможность оглянуться по сторонам и восхититься красотой окружающего мира... Эти мелочи, на которых мы будем фокусировать свое внимание, способны окрасить жизнь в радостные позитивные краски.

Не путайте радости и удовольствия. Когда мы радуемся, то в этом больше души, а когда получаем удовольствие, – больше физиологии. Тем, кто не умеет искать и находить в своей жизни светлые моменты, приходится искусственно компенсировать это примитивными удовольствиями. Безрадостная, бесперспективная, рутинная жизнь толкает человека на то, чтобы становиться рабом вредных привычек. И чтобы по-настоящему от них освободиться, нужно научиться находить в жизни радостные стороны. Ведь иначе человек, даже прилагая сверхусилия, чтобы освободиться от вредной зависимости, нередко замещает одни удовольствия другими (от алкоголизма – к увлечению цифирем, от курения – к перееданию и пр.). Удовольствия (не слишком вредные и в меру) тоже нужны, но только как один и далеко не самый главный способ поднятия настроения.

Старайтесь, чтобы ваша работа не стала источником негатива. Так же, как и в личной жизни, сосредоточьте внимание на положительных факторах своей работы. Старайтесь получать от неё удовольствие, а все остальное (оплату, карьерный рост и пр.) воспринимайте как «побочный эффект» вашей трудовой деятельности. Учитесь оставлять негативные эмоции на рабочем месте. Постарайтесь стать человеком, рядом с которым приятно работать, и помогайте руководству поддерживать в коллективе позитивный психологический климат.

Учитесь быстро решать проблемы. Нерешенные дела, как правило, накапливаются, цепляются друг за друга, порождают все новые и новые проблемы и заботы, которые в свою очередь могут стать катализатором серьезных жизненных потрясений. Если вас одолевают серьезные трудности, постарайтесь структурировать проблему, разбив ее на несколько частей, которые будет проще решать. Гоните от себя сомнения, которые являются результатом

неверия в собственные силы и лишают уверенности в завтрашнем дне.

Формируйте не только свое настоящее, но и прошлое. То плохое, что было в прошлом или происходит в вашей жизни сейчас, оставьте для разговора с психологом или кем-нибудь близким, кому вам изредка захочется излить душу. В разговорах с другими вспоминайте как можно больше хорошего, светлого, забавного. Да и сами старайтесь почаще мысленно возвращаться к позитивным воспоминаниям. И тогда минувшее будет согревать ваши нынешние дни.

По-философски относитесь к серьезным ударам судьбы. Бывает, что нужны месяцы и даже годы, чтобы пережить тяжелые, драматические, а то и трагические события, которые неизбежны в судьбе каждого человека. Для этого понадобятся специальные усилия. Со смирением примите новую действительность, верьте, что в жизни будут еще светлые дни. Не терзайтесь былыми ошибками, не допускайте, чтобы чувство вины испортило вам жизнь. Найдите в своем окружении тех, кто вас поддержит, не исключайте возможность обратиться к психологу, поищите утешения в религии.

Планируйте свою жизнь. Планируйте свою жизнь на один день. Придумывайте себе маленькие повседневные радости и живите в их предвкушении. Живите сегодня, не откладывая «на потом» хорошее настроение, доброе слово, ощущение счастья. Что касается планов на более отдаленное будущее, нельзя быть рабом раз и навсегда нарисованной картинки – иначе жестокие разочарования практически неизбежны. Постарайтесь, чтобы основной план (план А) всегда сопровождался альтернативным (план Б), таким же позитивным и не имеющим ничего общего с крахом надежд.

Ищите смысл жизни. Старайтесь, чтобы вашу жизнь освящали высокие стремления. Очень часто мелкие и даже мелочные бытовые цели подменяют смысл жизни. И можно только позавидовать тем, кто уже по роду занятий имеет возможность проникнуться



значимыми целями: помогать людям, нести в массы прогрессивные идеи... В любом случае целеустремленным людям намного легче сохранять положительный настрой, и они гораздо меньше склонны «вариться» в негативных эмоциях.

Не бойтесь мечтать! Мечта (маленькая на выходные, побольше на отпуск и высокая на всю жизнь) скрашивает наше существование, делает его осмысленнее, позволяет отрешиться от серых будней. Порой даже неосуществленная мечта становится фактом биографии нашей души. Пройдут годы – и мы будем вспоминать не только о том, что происходило в разные периоды нашей жизни, но и то, о чем грезилось и мечталось.

Понятно, что человек не может бежать одновременно в разные стороны. Но вот что касается саморазвития, духовных поисков, это не только возможный, но и единственно правильный путь. Уметь общаться и наслаждаться одиночеством; работать и отдыхать; искать то, что приносит радость и то, что доставляет удовольствие; жить одним днем, но при этом видеть высокую цель впереди. Жизнь сложна, но вместе с тем и очень интересна. Это так здорово – учиться видеть прекрасное, стать художником, который сам придаст серому будничному колориту яркие краски и осветит собственную жизнь солнечными лучами радости и счастья.

---

## **Криза середнього віку: причини, наслідки, способи виходу**

Психологічні терміни нині в моді. Ми скаржимося не на поганий настрій, а на депресію; вже не хвилюємося, а відчуваємо стреси. Мало хто розуміє, що таке криза середнього віку, але

вже років з 30-ти багато хто починає болісно до себе прислухатися: може, вже «почалося»? У цивілізованих країнах психологічним проблемам приділяється велика увага. А ось в Україні не так просто знайти безкоштовного психолога або заробити на платного. Але ми можемо допомогти собі самі – хоча б тим, що вчасно задумаємося про своє життя і будемо знати, як себе поводити в разі кризи.

Читати російською

Психологические термины нынче в моде. Мы жалуемся не на плохое настроение, а на депрессию; уже не волнуемся, а испытываем стрессы. Мало кто понимает, что такое кризис среднего возраста, но уже лет с 30-ти многие начинают мучительно к себе прислушиваться: может быть, уже «началось»? В цивилизованных странах психологическим проблемам уделяется большое внимание. А вот в Украине не так просто найти бесплатного психолога или заработать на платного. Но во многом мы можем помочь себе сами – хотя бы тем, что вовремя задумаемся о своей жизни и будем знать, как себя вести в случае кризиса.

В каком случае можно говорить о кризисе среднего возраста.

Если вам или кому-то из ваших близких взгрустнулось о прошедшей юности, закралось сожаление о невоплощенных планах и упущенных возможностях, – можно не волноваться. Подобные настроения абсолютно нормальны и в разной мере присущи всем, кто не так уж молод... Осенняя пора всегда овеяна легкой грустью и сожалением о ярких летних днях, но вместе с тем не лишена своей прелести и очарования. И так же, как смена времен года, совершенно нормален процесс созревания, взросления, старения человека. О серьезном душевном кризисе могут свидетельствовать разного рода боли; перепады давления; снижение тонуса; подавленное настроение; апатия; нарушение сна; мучительное ощущение несоответствия планов и достижений; внутреннее напряжение; тревожность; душевная боль; ощущение потери смысла жизни; метания; недовольство собой; разочарование в самых близких людях; страстное желание

наверстать «упущенное»; неразумное, а то и вовсе нелепое поведение; опрометчивые поступки... Кризис среднего возраста иногда приводит к серьезным проблемам со здоровьем; усугублению вредных привычек; депрессии; потере работы; разводу; увлечению партнером много моложе себя («седина в бороду – бес в ребро»). Хотя довольно часто все завершается благотворными конструктивными изменениями в жизни человека. Штормом корабль может разбить о скалы, а может пригнать к новым цветущим землям. Но гораздо лучше без всяких бурь спокойно приплыть к тем же лучезарным берегам...

Эволюция лучше, чем революция.

Кризис среднего возраста совершенно не грозит тем людям, чья жизнь протекает спокойным эволюционным путем. Кризис – это как революция, которая нужна лишь в том случае, если развитие тормозится, отсутствуют системные «реформы» и буксуют естественные эволюционные процессы.

Кризис может быть спровоцирован неправильным образом жизни, душевной и духовной скудостью, однобокостью развития. Если сравнить нашу жизнь с повозкой, которую мы постепенно нагружаем материальными и духовными ценностями, то наиболее оптимистичным прогноз будет в том случае, если груз распределен равномерно и нет перегрузки ни на одну из сторон. Тогда есть все основания рассчитывать не только на быстрое продвижение по жизненному пути, но и на успешное преодоление разного рода препятствий.

Весьма условно можно выделить следующие основные сферы, в которых происходит накопление наших жизненных приобретений: семья (муж, жена, дети); работа (карьера, профессиональный рост); саморазвитие (образование, расширение кругозора, хобби, новые навыки и умения); физическое здоровье (здоровый образ жизни, физкультура, прогулки, общение с природой); душевная сфера (отношения с окружающими, эмоциональное развитие, умение делать добро); духовная сфера (мировоззренческие вопросы, отношение к Богу, поиск смысла жизни)... Гармоничное развитие

личности предполагает, что все это в равной мере должно присутствовать в нашей жизни, создавая своеобразное равновесие. Избыток или недостаток внимания к любой из этих сфер неизбежно создает опасность возникновения разного рода кризисов – и личностных, и семейных. Понятно, что в зависимости от периода жизни приоритеты могут быть разными, однако все указанное (пусть и в разной мере) должно наличествовать в жизни человека. В ином случае расплата неизбежна, и примеров тому, к сожалению, великое множество.

Тяжело приходится женщинам, посвятившим свою жизнь детям, когда те покидают отчий дом. Нелегко мужчинам, годами трудившимся на благосостояние семьи, но утратившим душевную близость с родными. Не позавидуешь дамам, которые за карьерным ростом упустили возможность создания полноценной семьи. Жаль спортсменов, посвятивших годы лишь физическому развитию. Не лучше обстоят дела и у «головастиков», которые, занимаясь интеллектуальным трудом, не думали о своем здоровье.

Настоящими банкротами могут почувствовать себя те, кто все силы бросил на накопление материальных благ и обретение власти. И вместе с тем никакая «правильная» жизнь не избавит человека от ощущения «разбитого корыта», если многие годы душа «спала», если вовремя не думалось, не переосмысливалось, не проговаривалось...

Эволюционный путь весьма непрост, так как предполагает каждодневный труд над собой и своей жизнью и, конечно, построение такой семьи, где личностный рост ее членов – норма; где каждого слышат и стараются понять; где все готовы поступиться частью своих интересов ради новых возможностей другого. В такой семье не возникнет непонимание, если мама сообщит, что уже устала сидеть с детьми дома и хочет выйти на работу; если папа объявит, что хочет перейти на работу с меньшей оплатой, чтобы иметь возможность заниматься любимым делом; если подросток захочет вместо курсов английского языка пойти в спортивную секцию.

Можно ли выехать на одном колесе?

Бывает, конечно, что люди, выстроив свою жизнь «с перекосом», все же уверенно и вроде бы без кризисов катят дорогами жизни.

Посвятив себя одному делу, они могут так никогда и не усомниться в его важности для себя, своих детей и внуков, своего народа, мировой науки и всего человечества. Среди них встречаются трудоголики всех мастей: автомеханики и ученые; врачи и бизнесмены; политики и артисты. Они увлечены своим делом, довольны собой и продвигаются по жизни от события к событию, от успеха к успеху, от открытия к открытию, от одной удачной банковской операции к другой. Их бешеная энергия, направленная на одну цель, казалось бы, вывезет повозку и на одном колесе. Однако никто из них не гарантирован от семейного краха, внезапной остановки, кризиса, переоценки ценностей, резкого поворота в жизни. Забросив железки, автомеханик идет в горы искать смысл жизни; рок-музыкант уходит в монастырь; ученый, ужаснувшийся результатами своего открытия, начинает заниматься правозащитной деятельностью; врач, практиковавший аборт, становится ярым борцом против этого вида убийства; бизнесмен посвящает себя «настоящей», а не показной благотворительности; политик проникается миссией осчастливить свой народ...

А что можно сказать о тех, кто остановился в своем развитии, застыл, заостенел? Им грозит не столько внутренний кризис, сколько кризис отношений с окружающими людьми и даже всем миром. Ригидность мышления, неготовность задуматься о себе и своей жизни побуждает их искать причину своих проблем не внутри себя, а во внешнем мире. И тогда начинается поиск внешнего врага: «виноватыми» становятся дети, друзья, масоны, мафия, государство, политики «не той» окраски, рука Москвы или тлетворное влияние Запада... Прогноз в этом случае неутешительный.

Таким образом, мы видим, что наличие психологического кризиса – это уже хорошо, так как дает надежду на благотворные изменения в сознании человека и в его жизни.

Чтобы вас не прихватил кризис среднего возраста, нужно:

- Соблюдать баланс между материальными и духовными ценностями.
- Не зацикливаться на карьере, материальном благополучии, успешности, власти, публичном успехе, молодости и красоте.
- Ответственно относиться к близким людям.
- По возможности заниматься любимым делом.
- Помнить о том, что «всех денег не заработаешь».
- Не избегать неприятных мыслей.
- Не накапливать большое количество отложенных «на завтра» проблем.
- Не подменять свою жизнь жизнью детей.
- Уметь ставить перед собой здоровые достижимые цели.
- Сочетать в своей жизни эгоизм и альтруизм.
- Верить в Бога.
- Оставлять себе время поразмышлять о жизни.
- Сознательно принимать решения.
- Регулярно пересматривать свою жизненную программу.
- Отслеживать тенденции своего развития и развития семьи.
- Не закрывать глаза на возрастные изменения, представляя себя в 30, 40, 50, 60, 70, 80... лет. Помнить, что в каждом возрасте можно найти свою прелесть (не можешь взять физической силой и красотой – возьми умом и опытом).

Людей, которые умеют уделять равное внимание семье, работе, саморазвитию, физическому здоровью, душевной и духовной сфере, мы в любом возрасте увидим зрелыми, спокойными, с отблеском душевного света и тепла на лице, без дешевого сожаления о прошедшей молодости, утраченной красоте, упущенных возможностях и сузившихся перспективах.

Если вы подозреваете, что вас прихватил кризис среднего возраста:

- Отнеситесь к этому факту без паники.
- Постарайтесь найти время и возможность осмыслить свою жизнь.

- Спокойно оглянитесь назад, проанализируйте, чем вам неизбежно приходилось жертвовать в течение жизни. Возможно, наступила время многое наверстать или же, напротив, от чего-то раз и навсегда спокойно отказаться.
- Если в семье к вашим внутренним проблемам отнеслись без особого понимания, не драматизируйте ситуацию.
- Подумайте, с кем бы вы могли время от времени беседовать о своих душевных проблемах (мама, друг, психолог).
- Постарайтесь выделить в своей жизни ключевую проблему – вам будет легче обрести душевное равновесие, если удастся «вынуть» подобную «занозу».
- Не оценивайте свою успешность/неуспешность по одномерной шкале ценностей (дети, достаток, карьера) и только на данный момент. Постарайтесь посмотреть на свою жизнь в многомерном пространстве, в ретроспективе и перспективе и не в черно-белых тонах, а во всем многообразии красок и оттенков.
- Не бойтесь думать о смысле жизни и помните, что для каждого жизненного отрезка он может меняться.
- Как можно чаще бывайте на природе, позаботьтесь о физических нагрузках и режиме дня.
- Не пытайтесь «помогать» себе спиртным, большим количеством выкуренных сигарет или съеденных конфет.
- Продолжайте выполнять свои профессиональные и семейные обязанности под девизом: «Делай, что должен, – и будь что будет».
- Не торопитесь гасить внутренние проблемы «революционными» изменениями вашей жизни. В момент душевного кризиса нельзя делать «резких движений»: бросать работу, семью, переезжать в другой город или страну. Дайте себе время успокоиться, осмыслить свою жизнь, взвесить все «за» и «против».

Да, иногда стоит изменить свою жизнь. Но только в результате серьезных внутренних изменений. От себя не убежишь – в другом городе, в другой стране, в другой семье все равно настигнут тебя нерешенные психологические и мировоззренческие проблемы.

И ничто не спасет – ни новая работа, ни второе высшее, ни путешествия, ни экзотическое хобби, если ты так и не понял, ради чего и ради кого живешь...

Мария КИРИЛЕНКО

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

---

## **Кому загрожує синдром емоційного вигорання?**

У минулій статті читачі мали можливість дізнатися про синдром емоційного вигорання (СЕВ), його основних симптомах і про те, з яких причин практичні фармацевти серед перших ризикують стати жертвою цього стану. Ми вже знаємо, що до СЕВ призводять психотравматичні фактори на робочому місці і велика кількість негативних емоцій, які здатні накопичуватися і без своєчасної повноцінної розрядки можуть руйнувати психіку і фізичне здоров'я людини. У цій статті ми поговоримо про те, які особисті якості посилюють процес емоційного вигорання, а які, навпаки, допомагають успішно йому протистояти.

Читати російською

В прошлой статье читатели ФП имели возможность узнать о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ), его основных симптомах и о том, по каким причинам практически фармацевты среди первых рискуют стать жертвой этого состояния. Мы уже знаем, что к СЭВ приводят психотравмирующие факторы на рабочем



месте и большое количество негативных эмоций, которые способны накапливаться и без своевременной полноценной разрядки разрушать психику и физическое здоровье человека. В этой статье мы поговорим о том, какие личные качества усугубляют процесс эмоционального выгорания, а какие, напротив, помогают успешно ему противостоять.

Бороться с СЭВ на личном уровне вполне реально. Бывает, конечно, что все уже вконец «выгорело», ситуация запущена, произошла серьезная личностная деформация, появились хронические болезни. Тогда в ход идет «тяжелая артиллерия»: помощь психологов и врачей, увольнение с работы, смена профессии. Впрочем, большинство из нас (независимо от рода занятий и с разной степенью успешности) умеет самостоятельно преодолевать профессиональные тяготы. К сожалению, не всегда это происходит в конструктивном здоровом русле. Наибольшую опасность таят пагубные способы психологической разрядки – курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными веществами.

А многие грешат тем, что, принося негативные эмоции домой, «выливают» их на самых близких и родных людей. Такой способ освобождения от накопившегося негатива постепенно разрушает семью, непоправимо портит отношения с детьми и пр.

Какие они – потенциальные жертвы СЭВ?

От СЭВ не застрахован никто, однако некоторым это состояние грозит намного больше, чем другим. Это совершенно разные по складу психики и характера люди, объединенные, тем не менее, общей опасностью стать жертвой эмоционального выгорания. К ним относятся:

- Впечатлительные, чувствительные, отзывчивые люди, склонные сочувствовать, сопереживать, проникаться бедами других; всегда готовые бросаться решать чужие проблемы; забывающие о своем «Я», плохо осознающие границы собственного персонального пространства и не умеющие защищать его.
- Люди, склонные к жертвенности, живущие ради других даже

в ущерб личной жизни, которую иногда просто не умеют наладить.

- Социально незрелые личности, предпочитающие убегать от своих проблем в чужие, «прятаться» в них от необходимости принимать решения, что-то предпринимать, в чем-то меняться.
- Трудоголики, поставившие профессиональную деятельность выше всего остального, работающие с высокой самоотдачей и ответственностью, не умеющие отключаться от работы за ее пределами.
- Гиперответственные, добросовестные работники, выдвигающие к себе завышенные требования, взваливающие на себя дополнительные обязанности из соображения, что «никто это не сделает лучше меня».
- Старательные, педантичные, аккуратные специалисты, озабоченные тем, чтобы все было строго по правилам.
- Перфекционисты, страдающие синдромом отличника и стремящиеся к недостижимому идеалу.
- Тревожные, закомплексованные, неуверенные в себе люди, зависимые от постороннего мнения, похвалы, признания их способностей и заслуг.
- Скромные застенчивые интроверты, ориентированные преимущественно на свой внутренний мир, склонные к созерцательности, не обладающие достаточными коммуникативными качествами.
- Сдержанные и внешне спокойные работники, с высоким уровнем самоконтроля, умеющие подавлять отрицательные эмоции, но не умеющие от них освободиться.
- Люди с ригидной личностной структурой, «застрающие» натуры, не способные быстро перестроиться и адаптироваться к новым обстоятельствам.
- Все, кто не умеет расслабляться здоровым способом и склонен снимать напряжение курением, алкоголем, перееданием, медпрепаратами и пр.
- Люди, испытывающие любого рода внутриличностные конфликты, связанные с работой (решение вопроса о моральности/полезности профессии; переживания

относительно ее престижности и достойной оплаты; грусть по поводу “закопанных талантов”, неправильного выбора рода занятий; у женщин комплекс вины по отношению к семье, «недосмотренным» детям и пр.)

Кому не грозит эмоциональное выгорание?

Вместе с тем, существуют и такие категории специалистов, которым СЭВ практически не грозит. К ним относятся:

- Те, кто ведет здоровый способ жизни; умеет заботиться о своем здоровье; соблюдает режим сна и питания; поддерживает хорошую физическую форму; практикует спортивные упражнения, активный отдых на природе и пр.
- Эмоционально устойчивые люди, всегда готовые к психическим перегрузкам, способные формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и жизненные ценности.
- Открытые, общительные работники, ориентированные на постоянный поиск новых контактов, обладающие высоким уровнем коммуникативных умений, способные выстраивать хорошие отношения с окружающими.
- Зрелые самостоятельные личности, имеющие высокую самооценку, уверенные в себе, своих способностях и возможностях, всегда стремящиеся опираться на собственные силы.
- Квалифицированные специалисты, умеющие преодолевать профессиональные стрессы, способные конструктивно меняться в напряженных условиях, ориентированные на консенсус или компромисс в разрешении конфликтов.
- Те, кто в любых условиях способен применить творческий подход к профессиональным задачам.
- Люди, любящие свою профессию, понимающие ее смысл и ценность для окружающих, гордые своей пусть и скромной, но важной жизненной миссией.
- Имеющие прочные социальные связи в виде друзей за пределами работы (желательно других профессий).
- Обладающие широким кругом интересов, выходящих за

пределы профессиональной деятельности, имеющие серьезные духовные запросы.

Чтобы стать неуязвимым для любых психологических проблем (не только СЭВ) необходимо, что называется, наладить свою жизнь, стать зрелой личностью, овладеть целым рядом навыков и умений, постоянно работать над собой и самосовершенствоваться. Звучит серьезно, но на деле это означает каждый день делать один маленький шаг в нужном направлении, и тогда мы сами удивимся, как быстро начнет меняться к лучшему наша жизнь.

Практическим рекомендациям по успешному преодолению СЭВ мы посвятим следующую публикацию. А сейчас остановимся на некоторых основополагающих принципах личностного развития, без соблюдения которых никак не обойтись.

Мировоззрение, духовная жизнь, общий уровень культуры.

Психологическая устойчивость человека во многом определяется его мировоззрением. Легче переносят тяготы жизни (в том числе и профессиональные проблемы) люди, живущие интенсивной духовной жизнью, верящие в Бога, исповедующие основные принципы морали, обладающие даром терпения, смирения, служения.

Очень полезно регулярно задумываться о своей жизни, о краткосрочных и долгосрочных жизненных перспективах. При этом оценивать свою жизнь следует по самым разным критериям. Очень легко почувствовать себя неудачником, «измеряя» свою успешность, к примеру, только по параметрам материальной или карьерной успешности. Ведь есть другие жизненные сферы, в которых человек может ощутить свою состоятельность: хороший семьянин, прекрасный друг, высокий профессионал, интересный собеседник, сознательный гражданин, достойный порядочный человек, отзывчивый работник, талантливый певец или художник (пусть и на любительском уровне). Ничто так не способствует развитию самоуважения, как спокойный трезвый анализ своей жизни. Это помогает корректировать свою жизненную программу,

выстраивать конструктивные планы на будущее, вырабатывать в себе оптимистический настрой.

Самосовершенствование, овладение новыми знаниями и умениями.

Для того чтобы противостоять синдрому эмоционального выгорания, необходимо также развивать в себе специальные навыки и умения. Для этого необходимо:

- Изучить собственную индивидуальность, знать все свои достоинства и недостатки; понимать, что в себе следует изменить, а что – развивать; какие качества можно успешно применить в своей профессиональной деятельности.
- Любить людей, относиться с пониманием и сочувствием к тем, кто находится в сложных жизненных обстоятельствах. Учиться не раздражаться по мелочам, великодушно прощать тех, кто вольно или невольно обидел вас.
- Уважать окружающих и верить в их способность самим решать свои проблемы и принимать правильные (именно для них) решения. Понимать, что наибольшая помощь, которую вы можете оказать клиенту, – это профессионально выполнить свою работу.
- Последовательно развивать в себе способности и навыки самообладания, учиться управлять своим поведением в экстремальной ситуации.
- Научиться здоровым цивилизованным способам освобождения от негативных эмоций (занятие спортом, упражнения на релаксацию, молитва, спокойная музыка, медитация, хорошие оптимистические книги и фильмы, приятные прогулки на природе, общение с животными, любимые занятия и многое другое).
- Учиться спокойному эмоциональному общению, во время которого человек анализирует свои чувства и делится ими с другими. Это крайне важно для мужчин, так как многие из них склонны обмениваться информацией, а не чувствами и эмоциями. А вот женщинам следует учиться помогать друг другу освобождаться от негатива, а не «накручивать» друг друга.

- Признавать свои ошибки, не ставить перед собой сверхзадач, давать себе достаточно времени на достижение успеха. Практиковать метод «мелких перебежек», где возможны частые промежуточные достижения по продвижению к цели.
- Овладеть приемами положительного восприятия действительности: уметь видеть не только отрицательные, но и положительные моменты; радоваться жизни; привыкнуть благодарить судьбу за то, что имеешь; относиться к происходящему с юмором.

### Отношение к своей работе, профессиональный рост

Высокий профессионализм, компетентность, умение быстро и эффективно решать профессиональные задачи и запросы клиента – важный фактор противостояния СЭВ. Для фармацевта это возможно только при непрекращающемся процессе самообразования и обучения: чтение специальной литературы; заимствование опыта у коллег; участие в разного рода учебных мероприятиях (курсах повышения квалификации, тренингах, семинарах, конференциях и пр.).

Успешная деятельность по самосовершенствованию и саморазвитию возможна только при наличии серьезной мотивационной базы. Ответ на вопрос «зачем прилагать столько усилий?» очень важен. Примитивные карьерные устремления не являются достаточным стимулом для профессионального роста (ведь желаемого повышения можно достичь и другими методами – подсиживанием коллег, лестью начальству и пр.). То же можно сказать и о заработной плате.

Главным является осознание рода своей деятельности как благородного и полезного дела, призванного помогать людям и даже спасать их жизни. При этом важно и не преувеличивать, и не преуменьшать место работы в своей жизни. Работа – это дело, которое вас кормит. И вы должны быть благодарны судьбе за то, что, зарабатывая на хлеб, вы имеете возможность каждый день чувствовать себя полезным многим людям, нуждающимся в

вашей помощи.