

Работа с собственными чувствами. 6 эмоциональных ловушек, подстерегающих ухаживающих родственников.

Большинство современных исследователей объединяет понятия "эмоции" и "чувства". Однако считается, что эмоции свойственны и животным и человеку, чувства же - только человеку. И.П.Павлов находил общее между эмоциями (страх, ярость, удовольствие) и инстинктами, связывая то и другое с работой подкорки, а чувства, такие, как любовь, ненависть, патриотизм, считал результатом деятельности коры больших полушарий головного мозга.

Чувства могут быть более длительными и устойчивыми, чем эмоции. Чувства являются наиболее сильным стимулом к мотивированию человека на достижение его целей. Чувства - мощнейший стимул для человеческой активности. Эта активность может быть положительной или отрицательной, созидающей или разрушительной, как для самого человека, так и для окружающих. Без чувств жизнь кажется пустой и пресной, и психотехники работы с чувствами в частности учат вызывать устойчивые положительные чувства, благоприятные для здоровья и психического равновесия занимающегося, помогающие сделать его деятельность наиболее творческой и продуктивной. В случае спонтанного возникновения очень сильных чувств, положительных или отрицательных, психотехники работы с чувствами помогают использовать их с наибольшей отдачей для достижения своих целей, и избежать негативных последствий психического перенапряжения.



Упражнения с чувствами могут быть необычайно волнующими, так как они учат получать наслаждение от любых ситуаций, как приятных, так и неприятных, помогают оживить однообразные серые будни ежедневного труда или выполнение не очень интересных обязанностей и т.д.

Как пример воздействия сильных чувств на человека, могу привести пример американки Сары Беллоу, которая в 20 лет весила 165 кг. Она пыталась вести активный образ жизни, соблюдать диету, тренироваться, но лучшее, чего ей удалось добиться - это сбросить около 20 кг. Однако после того, как Сандра влюбилась, она, несмотря на то, что ее образ жизни, диета и тренировки не изменились, за пять месяцев скинула больше ста

килограммов. Сильное чувство изменило ее обмен веществ, и это было более важно, чем все диеты и методики тренировок.

Психотехники работы с чувствами позволяют произвольно вызывать у себя чувства или избавляться от них. Например, вы можете по собственному желанию влюбиться и использовать эту любовь, как мощный стимул к творческой активности, подобный тому, который заставил Данте, влюбленного в Беатриче, написать "Божественную комедию", или вы можете на время пробудить в себе чувство сильнейшей ненависти, которая в некоторых случаях является более сильным стимулом, чем любовь, и которую можно контролированно использовать для увеличения эффективности тяжелых физических тренировок, требующих наличия агрессивной составляющей.

Инструкция по работе с чувствами:

И пожалуй закончу вишенкой на торте. Сейчас Вам станет понятно, фундаментальная часть психотерапии. Напомню функции чувств - они нужны для восстановления баланса системы – человек или безопасности; Чувства и эмоции – это язык вашей психики, это язык глубинных структур вашей личности. Теперь давайте разберем виды чувств, их функции и что с этим всем можно и нужно делать:

Чувства 1-го порядка:

- **страх** - ощущение не безопасности, я в опасности (необходимо выявить доминанту, устранить угрозу, восстановить безопасность);

- **обида** - со мной поступают неправильно, несправедливо, нечестно (нужно восстановить справедливость, простить обидчика);

- **вина** - я с кем-то поступаю неправильно, несправедливо, нечестно, чувствую себя виноватым (нужно снять с себя вину, изменить решение);

- **скука** - отсутствие значимых изменений, ничего не происходит (нужны значимые изменения);

- **грусть** - ощущение потери (например деньги или отношения – нужно восстановить потерю);

- **одиночество** - отсутствие значимых отношений (нужно выявить внутреннюю причину препятствующую близости, проявить любовь и заботу);

- **стыд** - со мной что-то не так, я неправильный/неправильная (нужно найти точку сравнения, простить себя и осознать и выразить собственную уникальность, осознать свою ценность и важность);

- **злость** - мне причинили боль физическую либо/и эмоциональную (нужно выразить злость, простить обидчика, нейтрализовать источник боли);



Чувства 2-го порядка:

- **разочарование** - то что вы делаете не работает (нужно что то делать другое, то что работает, нужно другое мышление, действия);

- **депрессия** - ощущение что нужно остановиться и перестать делать то что вы делаете(психика говорит: хватит, просто остановись, подумай);

- **паническая атака** - неконтролируемое чувство страха (был страх 1-го порядка, человек его например подавлял и он трансформировался в чувство 2-го порядка, работать как со страхом);

- **боль** - стоп, остановись (нужно задать вопрос: от какого чувства меня эта боль оберегает? Дальше работать с этим чувством, что бы боли не было смысла возникать).

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Потливость и тремор



Сердцебиение



Учащение пульса



Тошнота



Тревожность



Нехватка воздуха



6 ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК, ПОДСТЕРЕГАЮЩИХ УХАЖИВАЮЩИХ РОДСТВЕННИКОВ

Уход за больным мало у кого ассоциируется с положительными эмоциями. Требуется незаурядная сила духа, чтобы сохранять хотя бы относительное спокойствие и присутствие духа. Болезнь родственника сама по себе является стрессовой ситуацией, а близкие, ухаживающие за ним, рискуют попасть в эмоциональные ловушки и стать заложниками разрушительных чувств.

Ловушка №1: Чувство вины

Как бы хорошо вы ни старались ухаживать за больным, вы будете чувствовать, что сделали для него недостаточно, если ставите перед собой недостижимые цели и стремитесь к абсолютной безупречности во всем, что делаете.

Причины:

Чувство вины возникает в случаях, когда мы не оправдываем собственных ожиданий и нарушаем обещания, данные самому себе, что кажется неподобающим, недопустимым,

стыдным.

Человек, ухаживающий за больным родственником, очень часто возлагает на себя большое количество обязательств. «Я должен навещать бабушку каждый день», «Я должна заботиться о маме сама и ни в коем случае не помещать ее в дом престарелых», «Я не должна сердиться на бабушку, ведь она больна» - говорим мы себе. А если выполнить обещание не удастся или хотя бы появляется мысль о том, чтобы его нарушить, мы чувствуем себя виноватыми.

Риски:

Чувство вины разрушительно. Возникает оно, как правило, тогда, когда мы на самом деле ничего не можем сделать со сложившейся ситуацией, и в результате дискомфорт усиливается во много раз. Человеку, которого мучает чувство вины, очень трудно быть для кого-то советчиком и опорой, дать больному необходимую эмоциональную поддержку.

Что можно сделать:

Ставьте перед собой достижимые цели, старайтесь наилучшим образом выполнить то, что действительно можете сделать. Чувство вины посещает даже тех, кто старается изо всех сил: силы, время и навыки любого человека ограничены.

Попробуйте смириться с тем, что реальная жизнь отличается от ожиданий, и не вините себя в том, с чем не можете справиться.

Ловушка №2: Раздражение

Для человека, ухаживающего за больным, раздражение – своего рода табу. Это не значит, что мы его не испытываем, ведь ситуации бывают разные. Но каждый раз, когда раздражение появляется, мы злимся на себя за это.

Причины:

Причин для раздражения может быть очень много. Вызывают его и другие родственники, если они не хотят или не могут помочь в уходе за больным, и посторонние люди, которые не понимают всех проблем ухаживающего. Иногда раздражение направлено и на самого больного, к потребностям и ритму жизни которого приходится приспосабливаться.

Риски:

Если ваше раздражение замечают окружающие, в особенности – сам подопечный, возникает чувство вины. Если же вы держите эмоции под жестким контролем, не даете им выхода, они могут привести к депрессии или нервному срыву.

Что можно сделать:

Помните о том, что вам нужна эмоциональная поддержка. Найдите человека, с которым можно поделиться своими чувствами. Если в вашем окружении такого нет, опишите то, что происходит у вас в душе, в блоге или на форуме, воспользуйтесь услугами «телефона доверия», посоветуйтесь с психологом, если есть такая возможность.

Есть и еще одна вещь, о которой забывать нельзя. Раздражение – это естественная реакция на дискомфортную ситуацию; оно вовсе не делает вас хуже, не мешает вам оставаться заботливым и внимательным человеком.

Когда мы попадаем в ловушку эмоций мы переживаем СТРЕСС



- Усталость
- «Улетучивание» мыслей
- Невозможность сосредоточиться
- Неудовлетворение выполненной работой
- Потеря аппетита
- Невыполнение задуманного

Ловушка №3: Гнев

Одни стараются во что бы то ни стало скрыть свой гнев, другие не стесняются выражать его. Но никто не любит признаваться в том, что оказался во власти этого чувства.

Причины:

Есть масса причин, которые могут вызвать гнев. Прямые причины, как правило, нетрудно установить: упрямство или капризы больного, слишком много переживаний и сложных ситуаций за день. Но бывает и так, что мы не можем сказать, что именно вызвало гнев; это значит, что «сработала» косвенная причина – недостаток сна, накопившееся разочарование, ощущение утраты контроля над ситуацией.

Риски:

Вспышки гнева отрицательно сказываются на отношениях с окружающими, но и сдерживать его опасно – это может привести к депрессии. Опасен гнев и с точки зрения физического здоровья: он ведет к повышению артериального давления, сердечно-сосудистым заболеваниям, проблемам с ЖКТ и головным болям.

Что можно сделать:

Умение справиться с гневом, конечно, очень полезно. Но овладеть этим полезным навыком удастся далеко не сразу. Главное – стараться не избегать гнева, а стараться избавиться от него здоровым и безопасным для окружающих способом.

Чувствуете, что вас охватывает гнев? Дышите глубоко, это поможет успокоиться. Медленно повторяйте про себя: «Все хорошо. Все пройдет», - или произнесите это вслух, стараясь, чтобы ваш голос звучал уверенно и ровно. Сосчитайте до десяти. Постарайтесь «переключиться», реагировать на ситуацию не эмоционально, а разумно: спросите себя, что можно сказать или сделать, чтобы добиться нужного результата, возможен ли компромисс. В абсурдной ситуации лучше рассмеяться, чем огрызнуться – так ваша эмоция получит более безопасный выход.

Ловушка №4: Беспокойство

Причины: Как правило, чем больше мы любим своих близких, тем больше беспокоимся о них. Постоянные размышления о том, что может случиться, бесконечные опасения приводят к тому, что наш мозг начинает ассоциировать беспокойство с чувством участия.

Что можно сделать: Если вы заметили, что беспокойство не покидает вас в течение всего дня, мешает уснуть ночью, значит, вы попались в эту ловушку. Ваша задача – постараться

перестать думать о том, что может произойти, отвлечься хотя бы на пять минут. После этого можно вернуться мыслями к тревожной теме, переосмыслить ситуацию.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, какие меры можно принять. Не стесняйтесь обратиться к специалисту, чтобы он помог вам четче сформулировать свои опасения.

Причины:

Друзья отдаляются: у вас нет времени на развлечения, а делиться с вами своими проблемами кажется им неудобным. Кто-то старается держаться подальше потому, что боится, что вы обратитесь за помощью. Общаться с больным тоже бывает очень тяжело, и это также создает ощущение утраты.

Что можно сделать:

Расширяйте круг своих контактов, ищите единомышленников в Интернете и в реальной жизни. В онлайн-сообществах вы можете найти людей, попавших в аналогичную ситуацию, получить совет и эмоциональную поддержку, а также договориться о взаимопомощи.

Общий адаптационный синдром – серия физиологических реакций на продолжительный стресс

1. **Тревога:** мобилизация ресурсов для борьбы со стрессом
2. **Соппротивление:** приспособление к стрессу, исчезновение симптомов тревоги
3. **Истощение:** окончательное истощение ресурсов

Ловушка №5: Скорбь

Думаете, это к вам не относится? Подумайте еще раз.

Причины:

Люди, ухаживающие за тяжелобольными родственниками, часто сталкиваются с преждевременной скорбью. Особенно сильным это чувство бывает, если поставленный диагноз неутешителен.

Риски:

Скорбь, испытываемая день за днем, может вызвать чувство вины, если человек считает, что «не должен» тосковать по больному родственнику. Кроме того, ощущение приближающейся утраты угнетает и может привести к депрессии.

Что можно сделать:

Постарайтесь смириться со своими чувствами: печаль, душевная боль и тоска в такой ситуации естественны и объяснимы. Не пытайтесь спрятать их за фальшивыми улыбками, лучше поделитесь своими переживаниями с друзьями. Старайтесь вести себя так же, как и прежде, чтобы поддержать себя и своего подопечного, не нарушайте заведенных ритуалов и сложившихся традиций – это будет лучшим напоминанием о том, что жизнь продолжается.

Ловушка №6: Защитная реакция

Защищать себя полезно – но только если это действительно необходимо.

Причины:

Человеку, полностью погруженному в решение сложной проблемы, очень трудно спокойно принять предложения, советы и идеи других, если они отличаются от его собственных. Критика, неодобрительные комментарии или даже информация, которая ранее не была вам известна, вызывает непроизвольную реакцию самозащиты - «Я сам знаю, что мне делать!»

Риски:

Защищая себя слишком ревностно, не позволяя никому приблизиться, вы тем самым ограничиваете свои возможности. Вы рискуете не получить вовремя нужной информации, пропустить мимо ушей полезный совет и отпугнуть человека, который готов оказать вам помощь.

Что можно сделать:

Помните о том, что люди дают советы или делают какие-то предложения вовсе не потому, что считают, что вы не можете справиться с ситуацией самостоятельно. То, что вы воспринимаете как критику в свой адрес, может быть желанием помочь вашему близкому.

Вместо того чтобы с ходу отмахиваться чужие предложения, сделайте паузу и спокойно обдумайте их. Если новая идея принесет пользу, почему бы не попробовать воплотить ее в жизнь?