Як подолати апатію

Багатьом відомий стан, коли ти живеш ніби по інерції: ходиш на роботу, виконуєш домашні справи, зустрічаєшся з людьми (складаєш звіти, миєш посуд, посміхаєшся), тому що зобов'язаний, тому що так потрібно, тому що всі навколо посміхаються.

Такий стан називається апатією, щоправда, це її найменші прояви. Виникає вона як реакція організму на психологічне перенапруження внаслідок стресу, тривалого недосипання, надмірних фізичних та розумових навантажень, як його прохання про допомогу. І її можливо надати, якщо знати яким чином.

Найчастіше від апатії страждають перфекціоністи, чиє устремління до кращого іноді обертається для них абсолютно неочікуваним результатом.

Відразу потрібно сказати, поради типу «взяти себе в руки, включити силу волі, заставити себе діяти» не завдадуть шкоди, але ефект від них буде нульовий.

Звісно, нічого не відбувається просто так, оскільки причинно-наслідкових зв'язків ніхто не скасовував. Якщо апатія доволі тривала, значить прийшов час зупинитися та подивитися на своє життя з іншої сторони. Прийшов час розібратися, коли та чому щось пішло не так. Тільки це має бути наступним кроком. Спочатку необхідно знизити рівень напруги.

1) Насамперед, дати собі право на відпочинок, помилку, допомогу. Коли є право, почуття вини чи сорому недоречні.

2) Спробувати зайнятись чимось зі справ, які приносять задоволення, але чим давно не займались, оскільки кожен раз при появі бажання запевняли себе - наразі невідповідний момент, можливо через віднесення їх деякими людьми до категорії «марнування часу». Насправді зайняття справами, так би мовити, «для душі» є потужним джерелом енергії, яка при апатії завжди в дефіциті.

3) Поділитися тим, що турбує, з кимось із близьких. Якщо не хочеться, тоді взяти лист паперу та написати про все на ньому, не добираючи слів. Нехай в цій сповіді все буде в тому вигляді, як насправді відчувається. Папір, кажуть, стерпить все. До того ж потім цей аркуш потрібно просто порвати та викинути.

4) Виконати щось із медитаційних технік. Наприклад, техніку «тиша», виконання якої є намаганням відокремити себе від своїх думок. Вибравши зручне положення та закривши очі, необхідно слідкувати як думки з'являються та зникають, не оцінюючи їх. Техніка виконується щонайменше 30 хвилин.

5) Хоча при апатії не особливо хочеться з кимось зустрічатись, але варто зазначити, самотність при такого типу станах - не найкращий помічник. Людина - все-таки створіння соціальне. І теплі дружні обійми часом бувають найкращими ліками. До того ж установлено - під час обіймів в організмі людини виробляється окситоцин, який, до речі, називають гормоном щастя.

6) Оскільки почуття при апатії трохи притуплюються, для того, щоб привести їх до норми, можна спробувати такий метод: усамітнившись, наприклад, у саду, порозглядати листя у дерев, їх форму, колір. Звернути увагу на звуки та, виділивши якийсь із них, запитати себе, на що він схожий. Доторкнутись до гілки, визначити яка вона на дотик. Нахилитись до троянди, відчути її запах. Уявити смак якогось плода.

Звісно, життя - це рух. Але рух, який складається з безлічі моментів. І, якщо він буде надто швидким, ці моменти можна просто не розгледіти, не сприйняти, не відчути...