

Психология

Обойдёмся без штампов

Что нельзя говорить человеку, охваченному негативными эмоциями



Человек, находящийся в состоянии тревожного расстройства той или иной степени тяжести, фактически теряет контроль над своей жизнью. Механизм, помогающий нам почувствовать опасность и предпринять решительные действия в экстремальной ситуации, начинает давать сбой в современном мире. Это же относится и к вполне обыденным вещам – приступам злости, гнева, страха, паники, отчаяния и так далее.

Окружающие, видя человека в таком состоянии, пытаются как-то поддержать и помочь ему советами, и зачастую эти советы скорее вредны, нежели полезны.

По словам Скотта Биа, психолога в клинике Кливленда, недостаток понимания такого состояния окружающими и их неправильные действия могут только усугубить ситуацию, делая выход из нестабильного состояния ещё сложнее.

Многие из уместных по вашему мнению вещей, которые можно сказать в такой ситуации, вызывают парадоксальный эффект – тревога только усиливается. Это похоже на зыбучие пески. Чем больше резких усилий вы предпринимаете для того, чтобы выбраться, тем глубже вас засасывает. Говоря в такой ситуации человеку банальное «успокойся», с большой вероятностью вы усилите его тревогу или панику.

На самом деле, существуют более эффективные способы оказания помощи, не усугубляющие при этом состояние человека.

Не переживай из-за ерунды

То, что вы считаете ерундой, может быть очень важным в мире другого человека. Пытаясь придать ситуации позитивные, светлые оттенки, вы на самом деле принижаете что-то очень важное для этой персоны. Прежде чем говорить подобное, попробуйте войти в систему убеждений другого человека.

В состоянии тревоги или паники всё имеет большое значение.

Не нужно убеждать человека в несущественности произошедшего. Вместо этого необходимо применить тактику поощрения. Напомните ему, что подобное происходило с ним ранее, и он прекрасно справлялся с этими эмоциями. Это способствует преодолению текущего состояния и выходу из него.

Успокойся

Проблема таких состояний в том, что они зачастую не поддаются контролю. Человек рад бы успокоиться, но он просто не может. Нужна специальная подготовка и работа над собой, чтобы вот так, по команде, взять под контроль своё эмоциональное состояние.

Кейт Хамприс, психиатр из университета Стэнфорда, предлагает заменять шаблонные неэффективные фразы на слова-призывы к действию. Может, прогуляемся в парке? Помедитируем? Займёмся

чем-то вместе? Успокаивающее занятие отвлечёт человека.

Просто сделай это

В большей степени такие ситуации относятся к разного рода страхам и фобиям. Кто-то жутко боится летать, а в качестве аргумента слышит дразнящее «просто сделай это». Проблема в том, что призыв к действию под давлением или с попыткой взять на слабо могут усугубить страх, вызвав тяжёлый приступ паники.

Хамприс советует использовать ещё один парадокс нашего мышления, говоря фразы наподобие «мне жаль, что с тобой такое происходит». Сочувствие в этом случае создаёт у человека ощущение, будто ему не нужно бороться с приступом эмоций, и с этого момента он начинает успокаиваться.

Всё будет хорошо

Говоря эту избитую фразу, вы, фактически, никогда не добиваетесь нужного успокоительного эффекта. Всё потому, что вам не поверят. А с чего всё будет хорошо? Попытка вселить неподтверждённую ничем уверенность может улучшить ситуацию всего на несколько секунд, а затем человек быстро проанализирует всё со своей позиции и, не найдя и не услышав причин, по которым всё действительно будет хорошо, ещё глубже окунается в отчаяние.

Как бы странно это ни звучало, но по мнению Биа именно возможность принять своё беспокойство вместо того, чтобы пытаться изгнать его, может оказать куда лучший эффект.

Со мной то же самое

Ещё одна распространённая техника, которая подразумевает убеждение в том, что вам сейчас так же плохо. Даже если вы действительно испытываете тот же стресс, тревогу или подобные эмоции, то вам в любом случае не стоит заикливаться на этом состоянии. Вы все

прекрасно знаете, что депрессия заразна. Стоит побыть вместе с человеком в таком состоянии, и сам поневоле начинаешь испытывать эмоциональный упадок.

При попытке поддержать другого на правах «равенства состояний» существует риск создать «взаимную подпитку» друг друга негативными эмоциями. Не стоит горевать вместе. Оптимальным будет совместное отвлечение на какое-то положительное действие: те же совместные прогулки и дружное времяпрепровождение.

Выпей

Тут даже говорить ничего не нужно. Напиться и забыться – это полнейший бред. В краткосрочной перспективе, то есть вот прямо сейчас, помочь может, но в долгосрочной приведёт к алкоголизму и клинической депрессии. Со временем текущие эмоциональные проблемы «при поддержке» алкоголя лишь усилятся.

Я что-то не то сделал?

Самое ужасное, когда от негативных эмоций страдает близкий человек. Если вы не являетесь причиной, то всё равно будете склонны предполагать наличие и своей вины в том, что происходит. Это может привести к попыткам контролировать эмоции человека, что приведёт лишь к усугублению проблемы. Вы осознаете, что все ваши усилия не приносят результата, и чувствуете злость либо разочарование. Опустив руки, вы отстраняетесь от проблемы в целом, и близкий вам человек начинает чувствовать себя отвергнутым, брошенным, виноватым в том, что его эмоциональные проблемы мешают другим.

Единственно верным способом помочь является отказ от попытки подавлять и контролировать эмоции родных людей. Поддержка – это то, что требуется от вас в подобной ситуации, и предыдущие советы помогут вам вести себя более корректно.

Привычки

«Воры» нашего времени

Наше время – это самый ценный ресурс в мире. Помимо наружных пожирателей времени, которые никаким образом от человека не зависят, существуют и внутренние, крадущие человеческое время изнутри: характер и личные качества человека, которые вызывают простои в работе, а вследствие чего стресс и негативную мысль о том, что времени катастрофически не хватает.

Устранять таких воров просто необходимо, однако это значительно труднее, чем избавляться от внешних пожирателей времени, ведь внутренние помехи – это часть человеческой жизни, от которой избавиться весьма проблематично.

Самые распространённые внутренние воры времени это:

1. Неумение говорить «нет».
2. Ужасная привычка – хвататься за всё и сразу.
3. Нарушения в оценках сроков и объёмов выполняемых работ.
4. Стремление всегда приносить пользу и приходить всем на помощь.
5. Естественная медлительность, которую мы не пытаемся исправить.
6. Отказ от ведения различных записей текущих дел.
7. Чрезмерная общительность, зачастую общение впустую.
8. Привычка начинать работу без предварительной подготовки и знакомства с предметом работы.
9. Неумение расставлять приоритеты.
10. Частые проверки страниц в социальных сетях, серфинг развлекательных сайтов или других тематических ресурсов.
11. Редкий отдых. Его нехватка сказывается на концентрации и плодотворной работе.
12. Чрезмерная надежда на собственную память.
14. Банальная рассеянность.
15. Перенос важных дел на конец дня.

Братья меньшие

Кошки-манипуляторы

Британские психологи выяснили, что домашние животные, в частности, кошки, являются великолепными манипуляторами. В своей статье на страницах журнала Psychological Science они утверждают, что чем более одинок хозяин, тем выше вероятность, что кошка манипулирует им.

Исследование началось с того, что его автор психолог Карен Маккомб из Центра исследования голосовой коммуникации млекопитающих психологического факультета Университета в Сассексе обратила внимание, что её собственная кошка при помощи особого настойчивого мурлыканья легко заставляет хозяйку подняться с утра и покормить её.

Это утреннее мурлыканье показало психологу не совсем таким, как мурлыканье от удовольствия – оно было более требовательным и менее приятным. Из разговоров с другими владельцами кошек доктор Маккомб узнала, что многие домашние любимцы используют «мурлыкающую технику», чтобы добиться своего от хозяев.

Эксперты записали звуки, которые издают кошки в разных обстоятельствах, и дали прослушать их пятидесяти добровольцам.

Последним следовало оценить настойчивость мурлыканья и то, насколько этот звук приятен. Выяснилось, что звук, который кошки издают, когда требуют еды, кажется людям гораздо более неприятным, чем тот, что кистки издают при других обстоятельствах.

Учёные выяснили, что секрет требовательного мурлыканья заключается в элементах повышенного тона. Обычно эти встроенные высокочастотные элементы имеют очень низкую интенсивность, но когда

кошке что-то нужно, она может усилить интенсивность этих высокочастотных элементов, которые становятся неприятными.

Авторы исследования предполагают, что кошки, усиливая высокие тона, посылают что-то вроде сообщения в подсознание хозяина. По частоте эти звуки очень похожи на крик ребёнка. Поэтому человек, в природе которого заложена забота о потомстве, не может не отреагировать на них. Маккомб также отмечает, что далеко не все кошки научились использовать это манипулятивное мурлыканье. Чаще этим методом пользуются кошки, которые живут с людьми одиночками и поэтому выстроили более близкие отношения и добились лучшего взаимопонимания с хозяевами.

