**Лекция – беседа на тему: «Я готов(а) к испытаниям.**

**Мы выбираем жизнь!»**

**Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай,**

**что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.**

**К. Черный**

Закончите предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...».

***Притча о буре***

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

***Подумайте и ответьте себе:***

• Какую роль сыграла буря в этой притче?

• Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»?

• Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы.

Например:  *(Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается*– *все к лучшему.)*

[**Часто мы оказываемся в ситуации, когда кажется, что выхода просто нет, нас охватывает чувство безысходности и бессилия. Что поможет пережить этот трудный период? Какие способы преодоления этого травмирующего чувства существуют?**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/)

Чувство безысходности, отчаяния, разочарования порой наступает внезапно, в силу определенных причин или событий, различных стрессовых ситуаций, произошедших с нами, но чаще всего развивается медленно, становясь предвестником депрессии и психических расстройств.

Симптомы, ощущаемые в этом гнетущем состоянии - это нарастающая тревога, меланхоличность, фрустрация, отсутствие удовлетворенностью жизни, частые смены настроения, плохое самочувствие.

На сегодняшний момент существуют различные способы вернуться в нормальное состояние, одним из наиболее действенных является психотерапия, которая помогает справиться с гнетущим чувством, мешающим вести нормальную жизнь, радоваться привычным вещам, наслаждаться возможностью проживать каждый день ярко, интересно и насыщенно, вернуть душевное спокойствие, перестать испытывать меланхолические настроения.

[**Классификация типов чувства безысходности**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/)

На сегодняшний день психологи различают девять типов, характерных для чувства безысходности. Каждое из них, так или иначе, подрывает одну или несколько базовых потребностей и нужд человека: потребность в привязанности, ощущении силы собственных возможностей и потребности в выживании.

Существует всего три "чистые формы" чувства безысходности, которые возникают в связи с нарушениями, затрагивающими одну из этих базовых потребностей или мотивационный фактор - это чувство отчуждения, беспомощности и ощущение гибели, которые являются прямо пропорциональными первичным базовым потребностям.

Остальные шесть типов являются смешанными и сочетают в себе различные комбинации двух изменяющихся потребностей. Эта классификация, включающая в себя описание симптомов и рекомендации для преодоления каждой такой ситуации необходима в первичной диагностике и дальнейшем лечении этого психологического недуга.

[**1.** **Чувство отчуждения**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовую потребность в привязанности). Люди, испытывающие чувство отчуждения в отношениях с близкими, друзьями, любимыми, часто задумываются о том, что они отличаются от остальных каким-либо образом. Более того, они часто испытывают ощущение, как будто их игнорируют, каким-либо образом отделили от себя их близкие и больше они не достойны любви, заботы и поддержки окружающих их людей. Особенно неприятно это ощущение тем. что большинство людей, испытывающих чувство отчужденности, как правило, замкнуты, опасаются общаться более открыто, так как боятся испытать еще большую боль и неприятие. Дистанция между ними и их родными и близкими возрастает, поток проблем, связанных с этой ситуацией накапливается, что приводит в дальнейшем к депрессии и еще большему отчуждению.

[**2. Ощущение покинутости**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовую потребность в привязанности и стремлению к выживанию). В данной ситуации имеется ввиду ощущение того, что человека бросили, отвернулись от него в самый сложный момент его жизни, когда помощь и поддержка близких была так необходима. И все мольбы и крики о помощи оказались напрасными.

[**3. Ощущение отсутствия вдохновения**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовую потребность в привязанности и силу собственных возможностей). Эта грань чувства безысходности затрагивает ощущение собственной творческой неполноценности, отсутствия хоть каких-нибудь возможностей для творческой реализации, которое тяготит людей, стремящихся проявить себя в творчестве, новых проектах, но не имеющих для этого достаточно возможностей и тем самым вызывающее гнетущее чувство несовершенства собственной личности.

[**4. Чувство бессилия**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовое ощущение силы собственных возможностей). Людям необходима вера в то, что они являются авторами собственной жизни, что от них самих зависит то, как пройдет их жизнь, какими событиями будет наполнена, что выбор принятия того или иного решения зависит от них самих. Это ощущение контроля собственной жизни возникает из-за чувства собственного могущества и внутренней силы. Как только это чувство ослабевает, ослабевает и контроль над ситуацией и возникают тревога и как следствие ощущение безысходности, как будто все вышло из под контроля и больше уже не будет. как раньше.

[**5. Ощущение угнетенности**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовое ощущение силы собственных возможностей и чувства привязанности). Это ощущение может испытываться как одним человеком, так и группой людей одновременно. В основе его лежит ощущение того, что возможность выбора той или иной ситуации, принятие решения, которое повлияет на дальнейшую жизнь больше не существует, как будто выбор уже сделан кем-то и ситуацию невозможно контролировать. Плюс к этому добавляется ощущение покинутости, отсутствия помощи и поддержки со стороны близких. Это чувство часто описывают словами "я раздавлен", "у меня нет сил изменить эту ситуацию", " я не чувствую, что могу хоть что-то изменить".

[**6. Ощущение ограниченности**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/)(затрагивает базовое ощущение силы собственных возможностей и потребность в выживании). Чувство ограниченности возникает в тот момент, когда человек понимает, что для дальнейшего развития ему необходимы какие-либо новые навыки, но получить он их не может по различным причинам. Когда чувство беспомощности, остро ощущаемое в данной ситуации, накладывается на необходимость совершить невозможное для дальнейшего существования. Этот тип чувства безнадежности распространен среди людей, чей уровень достатка гораздо ниже среднего, а так же среди тех, кто имеет серьезные физические недостатки или отклонения в умственном развитии.

[**7. Чувство обреченности**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовую потребность в выживании). Это чувство схоже с чувством полного отчаяния, ощущением того, что смерть неминуема и жизнь закончилась. Это чувство чаще всего возникает у тех, кто страдает серьезным, не редко смертельным заболеванием и диагноз известен ,а так же среди тех, кто находится в пожилом возрасте или измучен продолжительной болезнью.

[**8. Ощущение безнадежности**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовую потребность в выживании и чувство привязанности). Это ощущение многие сравнивают с пленом, как будто находишься в западне и выхода не существует. Как правило, это ощущение возникает в тот момент, когда жизнь человека эмоционально или физически попадает в власть другого лица или целой группы. Чаще всего возникает у заключенных, солдат, впервые попавших в армию, у многих домохозяек, чья жизнь находится в полном подчинении у мужа. Так или иначе, но это чувство базируется на ощущении того, что свобода принимать собственные решения и делать собственный выбор была отобрана кем-либо или же сам индивид предпочел, чтобы решения за него принимались другими лицами. В таком случае это носит название "самостоятельного лишения свободы".

[**9. Ощущение беспомощности**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/) (затрагивает базовую потребность в выживании и ощущении силы собственных способностей). Люди, испытывающие это чувство больше не верят, что они могут безопасно жить в этом мире. Они чувствуют себя уязвимыми, как птица с подбитым крылом. Это чувство может развиться из-за травмы или повторяющихся стрессовых ситуаций, угрожающих спокойному и привычному укладу жизни. Часто в описании данного чувства прослеживаются такие слова: "я чувствовал себя беззащитным", " я не мог даже подумать о том, чтобы что-то изменить. Мне было очень страшно".

**СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ГНЕТУЩИМ ЧУВСТВОМ БЕЗЫСХОДНОСТИ:**

[1. **Чувства отчуждения, покинутости и отсутствие вдохновения**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/)базируются на внутреннем искаженном ощущении и восприятии окружающего мира самим человеком, испытывающим эти чувства. Многие ошибочно воспринимают действия и способы общения родных и близких как формы отчуждения, которые направлены на человека. Им кажется, что окружающие предосудительно относятся к ним самим и к тем поступкам и действиям, которые они совершают.

Причина таких мыслей скрывается в проблеме самооценки. Главная рекомендация в этом случае - постараться взглянуть на ситуацию со стороны, перестать интерпретировать события, нагружая их негативными ощущениями и подозрениями, открыто поговорить о своих мыслях и чувствах. рассказать, что Вас тревожит и беспокоит родным и близким. Попросить помощи, совета, поддержки со стороны, для того, чтобы решить данную сложную ситуацию.

Доверие и открытость в отношениях - вот единственное противоядие для отравляющей ситуации. Иногда из-за нехватки опыта события и действия окружающих интерпретируются совершенно иначе, чем был их первоначальный смысл.

[**Чем больше наш опыт, тем легче нам преодолевать сложившиеся трудности и находить выход из сложных ситуаций.**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/)

2. В основе **чувства бессилия, уязвимости, ощущений угнетенности и ограниченности** лежат различные искаженные представления и понятия самого человека: низкий позитивный настрой, изменение настроения, упадок сил, потеря веры в собственные возможности способности, собственную уникальность и значительность.

В тот момент, когда перестает действовать адекватная оценка своих способностей и талантов, в период творческого кризиса, в тот момент, когда опускаются руки и кажется, что все уже кончено, главное не только поверить в свои силы, но и найти возможность для творчества, генерации идей и составлению новых проектов. Ведь наше внутренне ощущение безнадежности распространяется в первую очередь на наше поведение, мысли, действия, и, чем ниже будет самооценка, тем выше шанс появления чувства безысходности.

Одобрение, позитивная критика, помощь и совет со стороны авторитетного лица, поддержка родных и близких, групповая психотерапия - вот основные необходимые компоненты для излечения и поднятие самооценки.

[**Для того чтобы повысить свою самооценку, вновь обрести чувство уверенности стоит создать свой собственный список успешных дел и проектов, пополняя его день ото дня.**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/)

[**3. Тем, кто остро чувствует свою обреченность, ограниченность и беспомощность**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/), конечность своего существования, беспокоится из-за своего физического здоровья, тяжелого заболевания, стоит попытаться вместо переживания острого чувства отчаяния и тревоги начать собирать полезную информацию относительно своего состояния, тех фактах диагностики заболевания, о которых уже известно. Нужно начать искать пути излечения и возможности для альтернативного лечения.

Отчаяние в этой ситуации не только не каким образом не поможет преодолеть чувство обреченности, но усугубит его, отравив то оставшееся время, которое еще есть. Отвлеченность от собственно болезни и ее последствий так же является хорошей альтернативой постоянным раздумьям.

Справится с этой сложной ситуацией и теми эмоциями, которые переживаются, в одиночку гораздо труднее. Стоит обратиться за помощью не только к специалисту психотерапевту, но и родственникам.

[**Внимание и поддержка родных и близких значительно ослабит напряжение, вызванное этой сложной ситуацией.**](http://press-zona.club/%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d1%87%d1%83%d0%b2%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d1%8b%d1%81%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8/)

**Подумай и ответь?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы** |
| Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации? |  |
| В чем должна заключаться эта помощь? |  |
| Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации? |  |
| Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации? | . |

**Основные законы общения:**

• Будьте внимательным слушателем.

• Проявляйте эмпатию к окружающим.

• Другим людям тоже нужна ваша помощь.

• Улыбайтесь!

• Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.

• Заражайте своим оптимизмом других.

• Меньше жалуйтесь...

• Проявляйте побольше юмора!

• Уважайте чужое мнение.

• Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.

• Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

****

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

**Социальный педагог:**

**Шляхтина И.Г**