

Юлия Юношева

психолог • травматерапевт

ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД

Выход из кризиса

Как помочь себе прожить кризисный период, восстановить опору,
увидеть возможности и начать двигаться к решению.

Жить свою жизнь можно легче

Практический гайд: как помочь себе прожить кризисный период своей жизни, восстановить опору, увидеть возможности и начать двигаться к решению.

Этот гайд поможет тебе пройти путь от бессилия и эмоционального напряжения к устойчивости, ясности и конкретным действиям.

Здесь будут последовательные шаги, которые помогут разобраться в ситуации и найти доступный путь вперёд.

Содержание

Понять, что со мной происходит	3
Восстановить ресурсное состояние	5
Найти свои опоры	8
Составить карту поддержки	12
Построить маршрут выхода из кризиса	14
Сделать первые шаги	18
Поддержать себя в процессе	20
Личный план выхода из кризиса	21

01

ШАГ 1

Понять, что со мной происходит

Что такое кризис?

Кризис — это сложный жизненный период перемен, когда привычные способы справляться с трудностями перестают работать, а ситуация требует адаптации, пересмотра прежних представлений или принятия важных решений.

Внутренне это может ощущаться так:

«Я больше не справляюсь. Я не понимаю, что делать дальше. Кажется, что выхода нет».

В этот период можно испытывать тревогу, страх, грусть, раздражение, растерянность, бессилие или эмоциональные качели. Иногда становится трудно сосредоточиться, принимать решения и даже выполнять привычные повседневные дела.

Это означает, что сейчас твоя нагрузка превышает доступные ресурсы, а прежние способы решения проблемы больше не подходят.

Важно помнить: если ты не видишь выхода, это ещё не означает, что его нет.

Решение проблемы во многом зависит от состояния, из которого мы на неё смотрим.

Одна и та же ситуация может восприниматься как безвыходный тупик, сложная задача или возможность для перемен — в зависимости от уровня стресса, физического самочувствия, уверенности в себе и доступной поддержки.

Поэтому не всегда нужно начинать с решения самой проблемы. Иногда сначала необходимо помочь себе вернуться в состояние, из которого можно думать, оценивать обстоятельства и выбирать.

ПРАКТИКА

«Где я сейчас?»

Прежде чем двигаться дальше, ответь на несколько вопросов.

1. Что сейчас происходит в моей жизни?

Опиши ситуацию коротко, опираясь на факты. Пока не нужно искать причины или оценивать себя.

2. Что я чувствую в связи с происходящим?

- | | |
|--|--|
| ☐ Тревогу | ☐ Страх |
| ☐ Грусть | ☐ Злость |
| ☐ Растерянность | ☐ Бессилие |
| ☐ Одиночество | ☐ Усталость |
| ☐ Надежду | ☐ Другое: _____ |

3. Что сейчас даётся мне труднее всего?

4. Чего мне больше всего не хватает?

- | | |
|---|---|
| ☐ Сил и энергии | ☐ Ясности и понимания ситуации |
| ☐ Чувства безопасности | ☐ Поддержки |
| ☐ Денег или других материальных ресурсов | ☐ Времени на восстановление |
| ☐ Уверенности в себе | ☐ Конкретного плана действий |
| ☐ Другого: _____ | |

Главный вопрос этого этапа: что мне нужно в первую очередь — восстановить силы, получить поддержку или искать решение?

Необязательно выбирать что-то одно. Но важно понять, с чего начать именно сейчас.

02

ШАГ 2

Восстановить ресурсное состояние

Сначала — забота о себе

Когда человек оказывается в кризисе, базовые потребности часто отходят на второй план. Сон нарушается, питание становится нерегулярным, физическая активность снижается, а отдых сопровождается чувством вины.

При этом организму по-прежнему нужны силы, чтобы справляться с нагрузкой.

Представь, что ты пытаешься найти дорогу в незнакомом месте, когда телефон почти разряжен. Можно продолжать искать маршрут, но сначала разумнее зарядить устройство. С нашим состоянием похожая история.

Тебе не нужно немедленно почувствовать себя прекрасно. Цель первого этапа — немного снизить напряжение и вернуть себе возможность действовать.

2.1. Поддержи организм

Начни с простых вещей:

- **Питание.** Наладь регулярное питание, даже если сейчас не хочется заниматься приготовлением еды.
- **Вода.** Поддерживай привычный достаточный питьевой режим.
- **Сон и отдых.** Восстанови регулярный режим сна и выделяй время на отдых насколько позволяют обстоятельства. Сон — это приоритет.
- **Движение.** Выбирай доступную физическую активность: прогулку, лёгкую разминку, растяжку или танец. Необязательно сразу заставлять себя заниматься интенсивным спортом. Важна регулярность.
- **Паузы.** Если обстоятельства позволяют, сокращай необязательные нагрузки и не требуй от себя прежней продуктивности.

ПРАКТИКА

Мой минимум заботы о себе

Что из этого я могу обеспечить себе уже сегодня?

Что сейчас мешает мне заботиться о себе?

Как я могу упростить себе эту задачу?

2.2. Снизь уровень напряжения

Не все эмоции нужно устранять. Страх, грусть и злость могут быть естественной реакцией на происходящее.

Задача в другом: помочь себе переживать чувства так, чтобы они не захватывали всё внимание и не лишали возможности действовать.

Выбери один или несколько способов, которые подходят тебе.

Если напряжение ощущается в теле:

- попробуй спокойно подышать, делая выдох немного длиннее вдоха, если это комфортно;
- пройди на свежем воздухе;
- прими тёплый душ;
- мягко потянись или подвигайся.

Если мысли ходят по кругу:

- выпиши всё, что беспокоит, на бумагу;
- раздели факты и домыслы;
- на время переключись на простое бытовое действие: помыть посуду, разобрать шкафчик, погладить одежду...

Если хочется выразить эмоции:

- включи музыку и потанцуй;
- порисуй или займись раскрашиванием;
- послушай спокойную музыку;
- поговори с человеком, рядом с которым можно быть собой.

Не нужно выполнять весь список. Достаточно найти то, что действительно помогает тебе хотя бы немного.

ПРАКТИКА**«Что помогает именно мне?»**

Когда я тревожусь, мне становится легче, если:

Когда я устаю, меня восстанавливает:

Когда мне трудно справляться с мыслями, мне помогает:

Сегодня я попробую:

Мой вывод. Забота о себе — не награда за успешно решённые проблемы. Это одно из базовых условий, которое помогает справляться с этими проблемами.

Как в известном правиле безопасности в самолёте: сначала надень кислородную маску на себя, а затем помогай другим.

Если кризисное состояние становится настолько тяжёлым, что трудно выполнять повседневные обязанности, стоит обратиться за профессиональной помощью. Если возникают мысли о причинении себе вреда или становится трудно обеспечить собственную безопасность, обратиться за срочной помощью и постараться не оставаться один.

03

ШАГ 3

Найти свои опоры

На что я могу опереться?

Опоры в кризисе — это внутренние и внешние ресурсы, которые помогают сохранять устойчивость, адаптироваться к изменениям и находить способы справляться с трудностями.

В сложный период внимание часто сосредоточено на том, что потеряно, разрушено или находится вне нашего контроля.

Мы можем перестать замечать то, что по-прежнему доступно: собственные навыки, способности, опыт, людей рядом, материальные возможности и другие источники поддержки.

Поиск опор нужен не для того, чтобы обесценить трудности или убедить себя, что всё хорошо. Он помогает увидеть реальную картину целиком: не только то, чего сейчас не хватает, но и то, что может помочь.

Рассмотрим три категории опор.

3.1. Внутренние опоры

Это твои личные качества, знания, навыки, опыт и ценности.

Спроси себя:

- Какие качества помогали мне преодолевать трудности раньше?
- Что я умею делать хорошо?
- Какие решения мне уже удавалось находить?
- Какие выводы я сделал из прошлого опыта?
- Какие мои качества могут помочь мне сейчас?

ПРАКТИКА

Инвентаризация внутренних опор

Мои достижения:

Мои качества, которые помогли мне этого достигнуть:

Со всеми этими качествами я какой:

Мой опыт, который может быть полезен сейчас:

Что я уже преодолевал в жизни и чему это меня научило?

Мои ценности — то, что остаётся для меня главным в моей жизни:

Необязательно находить впечатляющие ответы. Иногда внутренняя опора — это умение просить о помощи, сохранять спокойствие, организовывать повседневную жизнь или делать следующий шаг, даже когда страшно.

3.2. Материальные опоры

Это ресурсы, которыми ты уже располагаешь.

Например:

- доходы и сбережения;
- имущество и доступное жильё;
- работа и профессиональные навыки;
- необходимые вещи и бытовые возможности;
- доступ к социальным, медицинским, юридическим и другим услугам;
- возможности временно сократить расходы или перераспределить нагрузку.

В кризисе важно не только понимать, чего не хватает, но и оценивать то, чем можно воспользоваться уже сейчас.

ПРАКТИКА

Инвентаризация материальных опор

Какие финансовые ресурсы доступны мне сейчас?

Какие возможности для получения дохода или помощи у меня есть?

Какие ресурсы, имущество или услуги могут облегчить мою ситуацию?

Какие расходы, обязательства или нагрузки можно временно пересмотреть?

Что я умею делать руками?

За что меня благодарили люди?

Если ситуация связана с финансовыми, жилищными или юридическими трудностями, не обязательно решать всё самостоятельно. Иногда важнейшей опорой становится своевременная консультация профильного специалиста.

3.3. Социальные опоры

В кризисе может появляться желание закрыться от окружающих. Иногда кажется, что никто не поймёт, не поможет или что сначала нужно самому разобраться в происходящем.

Но поддержка не всегда означает поиск решения. Иногда достаточно, чтобы кто-то выслушал, посидел рядом, помог отвлечься или взял на себя часть бытовых задач.

Социальные опоры — это люди и сообщества, которые могут оказать эту эмоциональную, практическую или профессиональную поддержку.

К ним могут относиться:

- близкие и родственники;
- друзья и знакомые;
- коллеги и профессиональные сообщества;
- психолог или психотерапевт;
- юрист, врач, социальный работник и другие специалисты;
- группы поддержки и организации, оказывающие необходимую помощь.

Важно помнить: не каждый человек подходит для любой формы поддержки. Кто-то умеет слушать, кто-то умеет поднять настроение, кто-то хорошо помогает с конкретными задачами, а к кому-то лучше обращаться за профессиональным советом.

ПРАКТИКА

Кто может меня поддержать?

Кто мог бы тебе помочь в этой ситуации?

Пиши всех, кто придёт в голову: актёров, персонажей...

Чем каждый из них мог бы помочь?

У кого из твоего окружения есть похожие возможности, качества, способности?

04

ШАГ 4

Составить карту поддержки

ПРАКТИКА

Мой «тревожный чемоданчик» контактов

Когда становится особенно тяжело, искать нужных людей бывает трудно. Мы можем забывать о доступных возможностях, стесняться просить о помощи или не знать, с чего начать разговор.

Поэтому лучше подготовить список заранее — в заметках телефона или на бумаге.

Это не список людей, которые обязаны решить твои проблемы. Это карта доступной поддержки, которой можно воспользоваться при необходимости.

Кто может выслушать, побыть рядом:

Кто может помочь разобраться в ситуации:

Кто может дать совет или поделиться опытом:

Кто может помочь с конкретным делом:

Кто может помочь в уходе за детьми / родственниками:

Кто может помочь с бытом:

Кто может дать профессиональную консультацию:

Кто может помочь в экстренной ситуации:

Если трудно попросить о помощи, используй простую формулу:

«Сейчас я нахожусь в сложной ситуации. Мне нужна помощь с _____ . Ты мог бы / могла бы _____ ?»

Например:

- «Сейчас мне непросто справляться с бытовыми делами. Можешь помочь мне с готовкой на этой неделе?»
- «Мне важно выговориться. Пока не нужно ничего советовать».
- «Помоги мне посмотреть на ситуацию со стороны».
- «Мне не хочется оставаться одному. Давай проведём немного времени вместе».

Конкретная просьба часто понятнее и самому человеку, и тому, к кому ты обращаешься.

Теперь собери всё в одном месте:

ПРАКТИКА

Мои доступные опоры

Внутренние: что у меня есть внутри себя?

Материальные: чем я могу воспользоваться?

Социальные: кто может меня поддержать?

Что из перечисленного я могу использовать уже сегодня?

05

ШАГ 5

Построить маршрут выхода из кризиса

Когда состояние стало достаточно устойчивым, чтобы размышлять и принимать решения, можно переходить к следующему этапу — поиску выхода.

Необязательно полностью избавиться от тревоги или обрести абсолютную уверенность. Достаточно иметь возможность спокойно обдумывать варианты и оценивать последствия.

Главное — не пытаться решить всю жизнь за один вечер.

5.1. Определи исходную точку

Сначала нужно понять, где ты находишься сейчас.

Не оценивай ситуацию словами «всё ужасно» или «я ничего не могу». Постарайся описать её конкретно.

ПРАКТИКА

Моя исходная точка

Что именно происходит?

Что в этой ситуации зависит от меня?

Что от меня не зависит?

Какие ограничения необходимо учитывать?

Что сейчас является главной проблемой?

5.2. Определи желаемую точку

Выход из кризиса не всегда означает, что всё станет так, как было раньше. Чаще прежние обстоятельства невозможно вернуть. Тогда задача заключается в том, чтобы адаптироваться к изменениям, восстановить устойчивость или создать новые условия жизни.

Попробуй сформулировать, к чему ты хочешь прийти: «что я хочу вместо этого».

Например:

- не «не хочу постоянно тревожиться», а «хочу понимать, что могу сделать в сложной ситуации, и иметь план действий»;
- не «не хочу зависеть от чужих решений», а «хочу иметь собственные финансовые и организационные возможности»;
- не «хочу, чтобы всё наладилось», а «хочу определить дальнейшие шаги и вернуть себе ощущение влияния на собственную жизнь».

Моя желаемая точка:

По каким признакам я пойму, что ситуация начала меняться к лучшему?

5.3. Найди возможные маршруты

Между исходной и желаемой точкой обычно существует несколько путей.

Когда мы находимся в сильном напряжении, может казаться, что есть только два варианта: терпеть или всё разрушить, остаться или уйти, продолжать бороться или сдаться.

Но иногда существуют промежуточные решения, временные меры, дополнительные ресурсы и альтернативные сценарии.

Спроси себя:

- Какие варианты решения я уже вижу?
- Какие варианты я пока не рассматривал?
- Что бы я посоветовал человеку, оказавшемуся в похожей ситуации?
- Кто может помочь мне увидеть дополнительные возможности?
- Какой вариант наиболее реалистичен с учётом моих ресурсов и ограничений?
- Каковы возможные последствия каждого решения?

ПРАКТИКА

Три возможных пути

Вариант 1. Самый очевидный:

Вариант 2. Альтернативный:

Вариант 3. Если первые два не сработают:

Теперь оцени каждый вариант по четырём критериям:

1. Насколько он реалистичен?
2. Какие ресурсы для него нужны?
3. Какие риски необходимо учитывать?
4. Что можно сделать, чтобы снизить эти риски?

Необязательно сразу выбирать окончательное решение. Иногда первый шаг — собрать информацию, проверить возможность или подготовить запасной план.

5.4. Составь маршрут

Теперь свяжи исходную и желаемую точки.

Где я сейчас?

Куда хочу прийти?

Что мешает?

Что поможет?

Какой маршрут выбираю?

Мой ориентир на ближайшее время:

06

ШАГ 6

Сделать первые шаги

Не нужно менять всё сразу

Когда решение наконец появляется, может возникнуть желание немедленно сделать всё, что долго откладывалось.

Но большие планы в условиях ограниченных ресурсов способны создавать дополнительное напряжение.

Поэтому вместо масштабного списка задач выбери три доступных действия.

Они должны быть достаточно небольшими, чтобы ты действительно мог приступить к ним в ближайшее время.

ПРАКТИКА

«Три шага к выходу»

Шаг 1. Что я могу сделать уже сегодня?

Шаг 2. Что я могу сделать в ближайшие несколько дней?

Шаг 3. Какое действие поможет мне продвинуться дальше?

Для каждого шага уточни:

- Что конкретно я сделаю?
- Когда я это сделаю?
- Какие ресурсы мне понадобятся?
- Нужна ли мне чья-то помощь?

Если кризис связан с работой, первым шагом может быть не немедленный поиск новой работы, а обновление резюме. Вторым — изучение доступных вакансий. Третьим — разговор с человеком, который может подсказать дополнительные возможности.

Если кризис связан с отношениями, первым шагом может стать определение своих потребностей и границ, затем — сбор информации о возможных вариантах действий, а после — подготовка к разговору или консультации со специалистом.

В некоторых ситуациях прежде всего необходимо обеспечить безопасность, жильё, медицинскую помощь или финансовую защиту. Тогда именно эти задачи становятся первоочередными.

ПРАКТИКА

Мой план на ближайшие 72 часа

Самое важное действие:

Когда я его выполню:

Кто или что может мне помочь:

Что я сделаю, если возникнут препятствия:

Помни: маленький шаг не означает маленькую цель. Он означает, что ты выбираешь действие, соответствующее твоим нынешним возможностям.

07

ШАГ 7

Поддержать себя в процессе

Если ситуация не меняется так быстро, как хотелось бы

Выход из кризиса редко представляет собой прямую линию.

Иногда появляются новые обстоятельства. Иногда выбранный вариант не срабатывает. Иногда после нескольких активных дней снова наступает усталость.

Это не обязательно означает, что ты вернулся в исходную точку.

Возможно, нужно пересмотреть маршрут, уменьшить нагрузку, привлечь дополнительные ресурсы или дать себе время на восстановление.

Не требуй от себя постоянно быть сильным, продуктивным и уверенным. Твоя задача — не пройти этот путь идеально, а постепенно находить способы справляться с происходящим.

Раз в несколько дней возвращайся к следующим вопросам.

Что уже изменилось, пусть даже немного?

Что из сделанного оказалось полезным?

Что не сработало и почему?

Каких ресурсов мне сейчас не хватает?

Нужна ли мне дополнительная помощь?

Какой следующий шаг будет посильным?

ИТОГ

Личный план выхода из кризиса

Заполни эту страницу, чтобы собрать самое важное в одном месте.

1. Что происходит сейчас?

2. Что мне необходимо сделать для восстановления сил?

3. Какие внутренние опоры у меня есть?

4. Какие материальные ресурсы мне доступны?

5. К кому я могу обратиться за поддержкой?

6. Какого результата я хочу достичь?

7. Какие три шага помогут мне приблизиться к нему?

Первый шаг:

Второй шаг:

Третий шаг:

8. Как я буду поддерживать себя на этом пути?

9. По каким признакам я пойму, что двигаюсь вперёд?

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Представь, что ты оказался на дне глубокой ямы.

Ты не знаешь, насколько высоко её стены, не видишь удобного выхода и не понимаешь, сколько времени понадобится, чтобы выбраться.

В такой момент бесполезно требовать от себя немедленно оказаться наверху.

Сначала нужно выровнять дыхание, оценить своё состояние, обработать раны, отдохнуть и восстановить силы.

Затем — осмотреться и понять, что осталось в твоём распоряжении. Какие есть опоры? Можно ли за что-то ухватиться? Есть ли рядом люди, готовые помочь?

И только после этого — наметить маршрут и начать движение.

Возможно, путь окажется длиннее, чем хотелось бы. Возможно, придётся остановиться, изменить направление или попросить кого-то протянуть руку.

Если сейчас ты не видишь выхода, начни не с поиска идеального решения, а с вопроса: **что поможет мне сделать следующий шаг?**

Выход не всегда оказывается там, где мы искали его вначале. Иногда, чтобы его увидеть, нужно восстановить силы, изменить точку зрения и разрешить себе принять помощь.

Тебе не обязательно справляться со всем самостоятельно. И тебе не обязательно решать всё сегодня.

Начни с того, что доступно тебе сейчас.

ЗАПИСЬ НА ВСТРЕЧУ

Вам не нужно иметь готовый запрос.

Достаточно иметь желание что-то изменить в своей жизни.

WhatsApp: 8 905 451-08-48