

Уроки радости



18+

ЮРИЙ ЛЕЙС

Юрий Лейс
Уроки радости

«Автор»

2023

Лейс Ю.

Уроки радости / Ю. Лейс — «Автор», 2023

Считается, что стресс – это всегда плохо. На самом деле это защитная реакция организма, которая помогает приспособиться к опасностям жизни. В древние времена стресс помогал людям выживать. Реакция стресса возникла эволюционно в качестве способа адаптации к изменяющимся факторам среды и жизненным опасностям. В случае возникновения угрозы для жизни, в организме запускался каскад реакций на гормональном и нервном уровнях, и это давало возможность выжить в суровых условиях. Стресса не нужно бояться или избегать, это фактор, который помогает вам экзамену, собеседованию или сложным переговорам. Проблема возникает, когда стрессы на работе, в семье, отношениях, боязнь за своё будущее и просто неудовлетворенность собственной судьбой вызывают длительное психоэмоциональное напряжение и дискомфорт.

© Лейс Ю., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ГЛАВА 1. Пирамида стресса	5
ГЛАВА 2. Серый стресс. Стресс негативного мышления	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юрий Лейс

Уроки радости

ГЛАВА 1. Пирамида стресса

1.1. Что такое стресс

Психологический стресс прочно вошел в жизнь современного человека. Когда вы опаздываете утром на работу, то испытываете стресс, когда спорите с продавцом в магазине – также находитесь в стрессе. Езда за рулем, сложный проект на работе, конфликт с близким человеком – это всё стрессовые ситуации. Большинство из них решаются сами собой, и вы просто забываете о неприятном событии.

Считается, что стресс – это всегда плохо. На самом деле это защитная реакция организма, которая помогает приспособиться к опасностям жизни. В древние времена стресс помогал людям выживать. Реакция стресса возникла эволюционно в качестве способа адаптации к изменяющимся факторам среды и жизненным опасностям. В случае возникновения угрозы для жизни, в организме запускался каскад реакций на гормональном и нервном уровнях, и это давало возможность выжить в суровых условиях

Например, когда люди в прошлом входили в пещеру или чащу леса, их чувства и реакции обострялись до предела: нет ли по близости хищных животных и других угроз. Те времена прошли, но стресс помогает человеку жить и адаптироваться до сегодняшнего дня. Когда вы едете на встречу к клиенту, сдаете экзамен, устраиваетесь на работу либо запускаете бизнес-проект, то испытываете определенное волнение, возбуждение и напряжение. Это тот самый стресс, который помогал нашим предкам. Он заставляет вас бросать все силы на достижение цели, активизирует внутренние резервы и не дает расслабиться.

Стресса не нужно бояться или избегать, это фактор, который помогает вам экзамену, собеседованию или сложным переговорам. Проблема возникает, когда стрессы на работе, в семье, отношениях, боязнь за своё будущее и просто неудовлетворенность собственной судьбой вызывают длительное психоэмоциональное напряжение и дискомфорт.

Как ни странно, психологи до сих пор не дали четкого определения состоянию длительного стресса. В общих чертах это можно охарактеризовать как волнение, моральную неудовлетворенность, душевные переживания, тревогу, неуверенность в себе и своём будущем. Хроническое чувство беспокойства может привести к развитию вполне конкретных заболеваний. Есть десятки различных вариантов, которые в чем-то повторяют друг друга, а в каких-то моментах разнятся. На самом деле это объяснимо – невозможность дать четкое определение психологическому стрессу связана с тем, что существуют разные причины и, соответственно, типы данного состояния.

Представьте девушку, которая узнала об измене со стороны любимого человека. Её переживания никоим образом не похожи на волнение, испытываемое сотрудником, получающим нагоняй от начальства. Человек, готовящийся к экзамену, ощущает совершенно иные эмоции, нежели тот, кто безвозвратно потерял близкого человека либо утратил смысл жизни. А ведь всё это – психологический стресс.

Ещё один интересный аспект, связанный с данной сферой – это стрессоустойчивость, то есть невосприимчивость некоторых людей к тем или иным видам стресса. Например, один сотрудник робеет и нервничает всякий раз, когда заходит в кабинет своего руководителя, а другой идет «на ковер» абсолютно спокойно. Кто-то беспрестанно переживает за свою судьбу,

тревожится, как сложатся обстоятельства в той или иной ситуации, а другой совершенно не парится по этому поводу, имея твердую уверенность в том, что всё будет хорошо. Очевидно, что кто-то умеет справляться с тем или иным видом стресса, а кто-то – нет.

В современном мире люди ограждены от большинства смертельных опасностей, подстерегавших человека в далёком прошлом, однако стресс, как реакция организма и подсознания, остался. И он выполняет точно такую же функцию, как и тысячи лет назад – показывает человеку, что в его жизни возникают определённые риски или проблемы. Если эти проблемы не устранять, то, как и в древности, может наступить критическая ситуация, вплоть до смертельного исхода.

Просто теперь риски переместились в другую плоскость. Обстоятельства сигнализируют человеку «У тебя есть проблема! Решай её или погибнешь». Проблемы в общении с близкими, отсутствие нормальной коммуникации и взаимопонимания с окружающими людьми, сложности с постановкой жизненных целей, со своими установками на жизнь и т.д. Многие люди совершают ошибку, когда стараются не замечать стресс, заглушить его любыми способами (успокоительные, транквилизаторы, спиртное, наркотики, азартные игры) вместо того, чтобы прислушаться к своему подсознанию. Если действовать подобным способом и не решать конкретные проблемы, то в жизни довольно быстро наступает кризис.

Трудности и сложные жизненные обстоятельства начнут изводить вас похуже реального хронического заболевания. Поэтому, когда в душе возникает озлобленность на весь белый свет, когда вы испытываете ежедневную усталость и нежелание вставать утром с постели, когда вы постоянно «на нервах», неразумно глушить эти чувства успокоительными или алкоголем. Наоборот, следует развернуться лицом к проблемам, искать факторы или обстоятельства, мешающие радоваться жизни, и исправлять их.

В связи с этим стресс следует рассматривать как индикатор трудностей и жизненной неустроенности, и, одновременно, как способ улучшить себя, перейти на новый уровень. Как только вы преодолеваете стресс, решаете свою проблему, то переходите на новый этап личностного развития. Кроме того, вы получаете универсальный ключ к преодолению подобных испытаний. И даже если они вновь возникнут в вашей жизни (в таком же либо ином контексте), вы будете знать, что делать.

Если вам доводилось видеть бабочку, выходящую из кокона, то в какой-то момент может показаться, что она не сможет из него выбраться. У вас может возникнуть соблазн помочь ей, например, разрезать кокон, чтобы освободить её. Но если вы это сделаете, бабочка никогда не сможет летать, ведь ее крылья не сформировались полностью. Ей нужно выйти из кокона самостоятельно, в определенное время, чтобы затем она могла расправить крылья и улететь. Так же и личность должна самостоятельно преодолеть свои жизненные сложности, дабы перейти на новый уровень.

Таким образом, стресс – это дискомфорт, который испытывает человек от возникающих в жизни проблем. Причины дискомфорта зависят от уровня развития его личности и текущих жизненных приоритетов (семья, работа, самореализация, отношения и пр.). По сути, это точка перехода с одного уровня на другой. Пока человек находится в коконе проблем, то испытывает стресс. Его существование представляет поиск путей преодоления трудностей. Это испытание, судьба как бы говорит, что настало время проявить характер и силу воли. И если у личности хватает душевных сил для этого, то из этого кокона появляется красивая бабочка. Произошёл переход на новый уровень, причина стресса устранена.

1.2. Ад и рай в нашей жизни

Многих людей интересует, есть ли ад и рай, будут ли они страдать после смерти, насколько будет тяжела их доля по окончании жизненного пути и т.д. Вопрос поставлен в корне

неверно. Дело в том, что и ад, и рай уже существуют в реальной жизни, и человек самостоятельно влияет на то, в каких условиях ему жить.

Если у вас в душе гармония, если вы радуетесь каждому прожитому дню, находитесь в мире и согласии с близкими и не испытываете душевного дискомфорта, то вы находитесь в раю. Причём удовлетворённость своим существованием благотворно сказывается не только на психологическом состоянии. Личность, находящаяся «в раю», дольше живет, меньше болеет и, что самое главное, до глубокой старости ощущает себя молодой, полной сил и желания жить.

Вообразите человека, влюбленного в своё дело. Например, модельера, шьющего одежду на заказ. Он с упоением придумывает новые фасоны, «играет» с сочетаниями цветов и оттенков, реализовывает свои задумки и идеи. Причем, помимо возможности воплощения творческих идей, он получает благодарность и денежное вознаграждение от своих клиентов. Жизненная энергия, которую впитывает наш герой от занятия любимым делом, дает ему ощущение счастья и внутреннего комфорта.

А теперь представьте, что этому человеку в силу определенных обстоятельств пришлось бросить своё занятие и работать в совершенно иной сфере. Каждое утро, собираясь на нелюбимую работу, он будет испытывать целую гамму отрицательных чувств и желать, чтобы день закончился как можно быстрее. Это настоящий ад, и только в его силах изменить свою жизнь.

Многие люди годами пребывают в своём персональном аду, ежедневно испытывая муки. Вся их жизнь превращается в одно сплошное страдание. Ежедневные переживания приводят к истощению физических сил и функциональных резервов, развитию болезней и преждевременной смерти. Ада и рая не существует в абстрактном мире, мы сами создаем их своими мыслями и поступками.

Например, человек совершил проступок, идущий вразрез с морально-этическими нормами. Допустим, из-за его действий умер близкий родственник. Никто не знает о его виновности, однако угрызения совести каждый день терзают душу и не дают спокойно жить. В такой ситуации спасения нет, так как все переживания происходят внутри, в сердце. Страдания могут длиться годами, это поистине адские муки, которые не прекратятся сами собой.

Другой пример – личные отношения. Часто бывает, что один из супругов имеет сильную эмоциональную привязанность к своей второй половине. Он не мыслит себя вне данного союза, и если происходит развод, то он просто теряет смысл жизни. Нередко брошенные или обманутые супруги заканчивают жизнь самоубийством, так как не могут вынести душевных переживаний, связанных с разрывом отношений.

Это лишь немногие примеры мощного психологического стресса, который может обрушиться на человека. Кто-то изводит себя ежедневной завистью, кто-то – обидами, кто-то – злобой. Так или иначе, в жизни личности возникает ад, который никто, кроме неё самой, не устранил.

Стойкий хронический стресс и есть тот самый ад, в который люди попадают при жизни. Так как жизненные препятствия и проблемы могут быть разными, то один вид стресса может кардинально отличаться от другого. Соответственно, и «побег из ада», то есть пути решения трудностей, выход из состояния стресса, будет различаться.

Ответы на вопрос, какие бывают виды стресса, как преодолевать то или иное стрессовое событие, как не повторять прошлых ошибок, дает пирамида стресса.



1.3. Пирамида стресса

Все виды жизненных препятствий, испытаний, сложных ситуаций и трудностей, то есть стресса, можно условно разделить на шесть уровней. Каждый из этих уровней отличается от других степенью силы и глубины. Один уровень является достаточно легким в плане преодоления, второй – более сложным, третий – ещё сложнее и так далее. Проявления и пути выхода из кризиса на каждом уровне различаются, поэтому применить один способ для всех жизненных ситуаций не получится. Наиболее удобно в плане понимания причин, характера развития и вариантов преодоления стресса представить все его виды в виде пирамиды, состоящей из шести ступеней. Нижняя ступень является самой простой, а верхняя – наиболее тяжелой. Каждый уровень пирамиды стресса имеет свой цвет. Это неслучайно, так как пирамида стресса является логическим продолжением концепции Пирамиды Лейса (см. подробнее в книге «Судьба человека»).

Серый стресс возникает из-за преимущественно отрицательной оценки и негативного отношения человека к своей жизни, людям и окружающему миру. Раздражительность и недовольство собственной судьбой – главные отличительные черты данного стресса. Людей в сером стрессе видно по поведению – они постоянно что-то или кого-то ругают, критикуют, упрекают, а также беспрестанно жалуются на свои проблемы. У них вызывает недовольство практически всё, с чем им приходится иметь дело: работа, зарплата, страна, знакомые, друзья, соседи, сослуживцы, незнакомые люди и сама жизнь. Человек годами живет в отрицательных эмоциях, ему не нравится его существование, и он считает, что судьба к нему несправедлива. Другими словами данный человек живет в кромешном аду.

Представьте человека, который ежедневно ходит на нелюбимую работу, живет в старой, давно не видевшей ремонта квартире, делит её с супругой, чувства к которой давно прошли. Уже утром, только проснувшись, он чувствует раздражение, зная, что день будет длинным, тяжелым и безрадостным. В течение дня он считает часы и минуты, ожидая окончания смены, но и дома не находит умиротворения – конфликты и недопонимание с второй половиной ощущают отравляют жизнь. Укладываясь вечером в постель, он понимает, что завтра (и послезавтра) ничего не изменится. Человеку не нравится то, как сложилась его жизнь, он зол и обижен на судьбу, и вымещает свой гнев на окружающих. Однако облегчения это не приносит. Это яркий пример серого стресса. Некоторые люди годами живут в таком состоянии.

Синий стресс – это состояние, в которое личность попадает, когда ей приходится подчиняться воле других людей, делать то, что требуют окружающие, поступаясь при этом собственными желаниями и потребностями. Зависая от воли более сильной личности, человек испытывает хронический стресс, так как сам не управляет собственной жизнью.

Вообразите служащего, который находится в подчинении у строгого авторитарного руководителя. Он ежедневно волнуется, как шеф оценит его работу, не станет ли ругать, отчитывать, распекать при других сотрудниках. Практически любая проблема может выбить его из колеи. Допустим, важный клиент позвонил и сообщил, что отказывается от сделки. Наш герой сразу начинает переживать, раздувать в мыслях возможные риски и потери. Работа перестаёт спориться, из рук всё валится, он не знает, чего ожидать от начальника и завтрашнего дня, и сильно нервничает из-за этого.

Другим проявлением синего стресса является созависимость, т.е. тревога за будущее близкого человека.

Например, родители часто не могут отпустить своего ребенка во взрослую жизнь. Он может иметь свою собственную семью, но в глазах матери и отца остаётся человеком, которого

нужно опекать. Это синий стресс – патологическая тревога за судьбу близкого человека, жизнь чужими проблемами, потребность перестать волноваться за важных для себя людей.

Красный стресс – это ущемление собственного эго, боязнь потери уважения, снижения имиджа или уменьшения своего рейтинга в глазах других людей. Стресс возникает, когда возникает потенциальная возможность того, что личность будет выглядеть глупо, смешно, либо если человек не достиг своих целей и считает себя неудачником.

К примеру, красный стресс возникает, когда соискатель идет устраиваться на работу. Он начинает волноваться, как всё пройдет, сможет ли он пройти собеседование, не ударит ли в грязь лицом.

Желтый стресс. Этот вид внутренних переживаний возникает, когда человек теряет смысл жизни.

Представьте предпринимателя, который вложил все свои сбережения в бизнес, к примеру, открыл продуктовый магазин. Какое-то время тот приносил неплохую прибыль, однако, открытие через дорогу крупного супермаркета увело всех клиентов. Из-за огромных убытков и долгов, магазин пришлось закрыть. Когда смысл жизни утрачен, потеря дела, в которое было вложено много сил, и будет вызывать состояние, именуемое желтым стрессом.

Зеленый стресс развивается, когда личность, нуждающаяся в сотрудничестве и доверительных отношениях, начинает конфликтовать со значимыми для неё людьми. Желая в душе работать вместе, взаимодействовать, созидать и помогать друг другу, в реальности человек вступает в противостояние с объектом любви, дружбы или привязанности.

Примерами зеленого стресса являются длительные конфликты между близкими людьми, родственниками, супругами, друзьями, партнерами по бизнесу или другой деятельности. В этой ситуации личность, с одной стороны, испытывает мощную потребность находиться в мире и хороших отношениях с важным для неё человеком. Но с другой, обвиняет и обижается на него, конфликтует и пытается «победить» его в возникшем противостоянии. Эти конфликты высушивают личность, лишают жизненных сил, блокируют все положительные эмоции – человек находится в аду.

Представьте конфликт между отцом и взрослым сыном: никто не хочет уступить, каждый держится за свою точку зрения. В душе им хочется взаимодействовать с позиций любви и взаимопонимания, но на практике имеет место длительная вражда.

Бирюзовый стресс. Данный вид стресса возникает, когда с человеком поступают не по совести, предают близкие люди, не оправдывают надежд родственники либо вместо благодарности за помощь обвиняют во вреде.

К бирюзовому стрессу относятся такие вещи, как предательство, супружеская измена, оставление в беде. Это «нож в спину», который личность получает от самых близких людей. Пережить такой удар крайне сложно.

Другим проявлением бирюзового стресса являются поступки, в которых сам человек поступает несправедливо, например, предаёт или обманывает близких. В этом случае угрызения совести из-за своих безнравственных поступков, полностью лишают радости жизни.

Это лишь общая характеристика уровней пирамиды, каждый вид стресса имеет свои нюансы, особенности и характерные черты. О специфике и своеобразии каждого из них будет рассказано в следующих главах.

ГЛАВА 2. Серый стресс. Стресс негативного мышления

2.1. Предпосылки к серому стрессу

Серый стресс – это стойкое хроническое недовольство своей жизнью. Такое состояние развивается постепенно, его главным условием является формирование человеком вокруг себя негативного окружающего фона. Существенный вклад его возникновения вносит систематическое потребление негативной информации. В первую очередь, это телевидение, желтая пресса, новостные интернет-порталы, сайты с подборками подробностей из жизни знаменитостей, звезд эстрады, кино, политиков и прочих известных людей. Если проанализировать повестку большинства средств массовой информации, то становится очевидно, что основное направление их работы фокусируется на освещении новостей и сведений, имеющих преимущественно негативную окраску.

Новости по телевизору или в интернете на 80-90 % состоят из отрицательных событий. Большинство ток-шоу, блогов, влогов и иных развлекательных передач сводятся к обсуждению провокационных и шокирующих происшествий, проблем, инцидентов. Многие сюжеты и трансляции имеют в своей основе скандальный сюжет, наружу выносятся различные человеческие прегрешения и проступки, которые с упоением обсуждаются в студии различными «экспертами» и простыми обывателями. Отдельную нишу занимают сведения и новости о том, кто умер, попал в аварию, заболел неизлечимым заболеванием, потерял близкого человека и пр.

Люди это любят, такой контент привлекает довольно широкую аудиторию, поэтому телеканалы и интернет-сайты просто реагируют на запросы потребителей. Но если вы проанализируете своё внутреннее состояние хотя бы после часового прочтения ленты негативных новостей, то обнаружите, что ваше настроение снизилось, расположение духа ухудшилось, тонус упал. В сознании прочно поселяется мысль: вокруг всё плохо. Каким же будет ваше видение мира, если вы уделяете потреблению негативной информации всё свободное время. Самое интересное, что эта привычка затягивает, вы уже не можете без того, чтобы не зайти на любимый сайт, блог или канал.

Следующий момент, который является мощной предпосылкой серого стресса – это токсичное окружение. Когда рядом с вами подолгу находятся люди, которые неустанно рассказывают о своих проблемах, разносят сплетни, слухи, перемывают косточки всем и вся, вы неуклонно погружаетесь в негатив.

Представьте, что вы приходите на работу в свой кабинет, который делите с коллегой. Тот с порога начинает пересказывать вам последние новости о том, кого уволили, кто допустил оплошность в делах, кого отчитал руководитель, сколько вам недоплачивают и т.д. Закончив с рабочими «новостями», он переходит к своим личным проблемам. Вы узнаете, какая тяжелая обстановка у него дома, как надоели родственники, насколько трудно ему живется, что и где у него болит. После этого он принимается доводить до вашего сведения последние события в стране и мире: где, сколько и каких происшествий, чрезвычайных ситуаций и трагедий произошло. Будьте уверены, после общения с подобными личностями, ваше настроение будет хуже некуда.

Проанализируйте, нет ли среди ваших знакомых такого человека, а если есть, то вспомните, с какими чувствами вы идете домой после общения с ним. Токсичные люди также как СМИ формируют вокруг вас отрицательный окружающий фон, и чем больше их в числе ваших друзей, тем хуже будет восприниматься жизнь.

Третьим аспектом, предрасполагающим к возникновению серого стресса, является привычка концентрироваться на собственных неудачах, ежедневных провалах, отрицательных эпизодах и пр. Некоторые люди абсолютно не замечают какие-то хорошие события, происходящие с ними. Позитивные обстоятельства проходят мимо их сознания, а всё внимание остается направленным лишь на невезении, упущениях и неприятностях.

Пример восприятия окружающего мира человеком с негативным мышлением: «Погода с утра скверная, транспорт ходит плохо, прохожие хамят, цены растут, соседи шумят, коллеги надоедают, начальник достает, вторая половина пилит, дети не слушаются...».

Он не видит в своей жизни ничего хорошего, все положительные моменты затираются, любой позитив воспринимается с подозрением. Это неуклонное погружение в пучину негатива в конечном итоге вызывает развитие серого стресса.

2.2. Серый стресс. Жизнь в страданиях

Серый стресс – это стойкое недовольство жизнью, пустота внутри, отсутствие планов, целей и надежд, когда раздражает собственное существование в целом и его различные аспекты в частности: работа, окружение, личные взаимоотношения. Во всех этих сферах в той или иной степени ощущается дискомфорт.

Представьте офисного работника без каких-то особых перспектив, карьерных притязаний и надежд на улучшение своего положения в компании. Его работа – рутина, руководитель часто делает замечания, в коллективе не особо уважают. Он держится за своё место, так как боится оказаться на улице, потому что не сможет трудоустроиться в случае увольнения. Наш герой старается не попадаться без нужды на глаза начальству, опасаясь очередных упреков, заискивает перед коллегами и с трудом выполняет доведенные до него планы. В личной жизни у него вечно недовольная жена, пилящая по поводу низкой зарплаты, несколько кредитов, не сделанный ремонт в квартире, автомобиль, который всё время ломается. Его жизнь – гигантский ворох проблем, от которых хочется убежать.

В сером стрессе отсутствует само желание жить, радоваться каждому дню, будущее видится в темных безрадостных тонах. Такое существование в чем-то сродни тюремному заключению: вам не нравится ваша жизнь, но выйти из «клетки» вы не можете (по крайней мере, вы так думаете). Самое скверное это то, что люди в сером стрессе даже не пытаются изменить что-либо в своей жизни – это «сбитые лётчики».

В период развития боевой авиации военные врачи обнаружили новый вид психологического расстройства. Пилоты самолетов, сбитых в бою, получали серьёзное психологическое потрясение. Какими бы асами они не были до поражения в воздушной битве, после крушения в их подсознании поселялся страх. Они не могли больше эффективно вести борьбу в воздухе, а некоторые просто не решались вновь сесть за штурвал истребителя. Таких пилотов либо переводили на другую, более спокойную службу, либо увольняли в запас. Довольно быстро ярлык «сбитый лётчик» распространился на иные сферы жизни: бизнес, взаимоотношения, быт и пр. Так стали называть человека, который в чём-то потерпел неудачу и потерял веру в себя. Теперь он страшится вновь пережить фиаско, признает своё личное поражение перед жизненными обстоятельствами и даже не пробует преодолеть трудности, полностью подчиняясь судьбе.

Человек «просто живет», а по сути, бесцельно тратит отпущенное ему время. Он не пытается улучшить свою жизнь, так как уверен, что это невозможно. Остается лишь тихая злоба, которая периодически выплескивается наружу. В определенные моменты внутреннее напряжение заставляет его срывать на окружающих. В частности, он своими поступками или словами провоцирует их на конфликт. Причем ему не важно что-либо доказать оппоненту, имеет значение сам процесс выяснения отношений.

Такое поведение имеет вполне конкретное название – «энергетический вампиризм». Человек-«вампир» начинает конфликтовать с вами, всячески стремясь повысить градус дискуссии и вызвать вас на эмоции. При этом повод для ссоры может быть абсолютно незначительным. Если вы цепляетесь на его провокации, то эмоционально взвинчиваетесь, быстро закипаете, перестаете себя контролировать, можете сорваться на крик, в плач, ярость. Это и есть основная цель вашего визави: чем больше эмоций вы проявляете, тем сильнее истощаетесь психологически. Обычно после такого инцидента люди чувствуют опустошенность, сильную усталость и ещё долго не могут прийти в себя. В то же время, «вампир», наоборот, ощущает прилив сил, бодрости, улучшение настроения. Поэтому и сложилось мнение, будто он «высокал» из своей жертвы жизненную энергию.

Люди в сером стрессе вампируют довольно часто. Это одна из немногих радостей, которые остаются им доступны. Однако такая «подпитка» обладает коротким действием, поэтому человек вынужден искать новых и новых доноров. Вот почему личность в сером стрессе всё время брюзжит, ворчит, раздражается и злится. Как настоящему наркоману, ей становится плохо без очередной дозы.

Другой способ уйти из ненавистной реальности хотя бы на время – алкоголь, наркотики, антидепрессанты и подобные средства. В забытьи люди в сером стрессе грезят о своих несбывшихся мечтах, неосуществленных планах и недостигнутых целях. Однако, когда дурман проходит, проблемы наваливаются с новой силой. Серый стресс – это крайняя степень недовольства своей жизнью, ад, в который человек загоняет себя сам. Переживания о горькой доле подпитывают чувство неудовлетворенности, а оно в свою очередь, усиливает недовольство и озлобленность. Люди живут в таком аду годами. Нередко у таких «сбитых летчиков» появляются суицидальные мысли.

2.3. Выход из серого стресса

Хотя серый стресс является тяжелым хроническим состоянием, выход из него может быть достаточно быстрым и простым. Самое главное – понимать, что вы, и только вы, являетесь основной причиной своих жизненных проблем. Не ищите виновных, не вешайте ярлыков, а примите тот факт, что во всех своих бедах повинны вы сами.

Большинству людей сложно согласиться с тем, что все их неудачи и жизненный неуспех являются следствием принятых ранее решений, совершенных поступков и мыслей. Всегда хочется назначить кого-нибудь ответственным за свои проблемы: «Родители не так воспитали, не дали толчка в жизни, вторая половина не поддержала в нужный момент, обстоятельства сложились не так, как хотелось бы, не было стартового капитала, надежных друзей, богатых родственников, нужных знакомств, необходимых качеств, умений, навыков и т.д.» Этот отказ от ответственности и является камнем преткновения. Ведь если вы не управляете своей жизнью, то, как вы сможете изменить её к лучшему?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.