

## ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

Бывает, что неприятности и проблемы начинают сыпаться как из рога изобилия. И невольно закрадывается мысль: может, это все нечистая сила?..

**О**т тяжелых периодов в жизни не застрахован никто. К ним невозможно подготовиться, ведь обычно о них нельзя узнать заранее. Только что все было тихо – и вдруг проблемы наваливаются одна за другой, превращаются в огромный снежный ком, который подминает тебя под собой, погружая в депрессию и лишая способности противостоять ударам судьбы. Что же делать, если народная мудрость «Пришла беда – отворяй ворота» целиком и полностью отражает твою сегодняшнюю жизнь? Как вернуть самообладание и изменить ситуацию к лучшему?

### ОТКУДА НАПАСТЬ?

К сожалению, многие в такие моменты начинают верить в слез и порчу. Не удивительно, ведь проще обвинить во всех своих бедах и несчастьях потусторонние силы, чем пытаться найти причину и что-то сделать самой. Но мы с тобой здравомыслящие люди и не пойдем по пути наименьшего сопротивления, а попробуем разобраться, почему наступила черная полоса. Так ли все это неожиданно, так ли все спокойно было до этого дня?

**Объективные обстоятельства.** Глобальные катаклизмы, стихийные бедствия, катастрофы, потеря близких, серьезное заболевание, потеря личного имущества... На все эти события ты повлиять никак не можешь. Поэтому измени отношение к ним, пока они не загнали тебя в угол, из которого даже котенок видится кровожадным монстром.

**Ты сама (твои неверные действия, неуверенность в себе).** Если ты длительное время нарушаешь баланс в собственной жизни, то рано или поздно это даст о себе знать. Например, если ты сутки напролет пропадаешь на работе, стоит ли удивляться, что твой брак дал трещину, а ребенок отбил-ся от рук. А если тебя сковывает неуверенность в себе, отсутствие веры в свои силы, то ты начинаешь отказываться от интересных предложений, не видишь перспектив, собственноручно закрывая себя в рамки, из которых уже не в силах выбраться.

**Негативные установки и убеждения.** Наши мысли и привычные выражения (присказки) определяют отношение к миру и имеют свойство притягивать то, о чем мы думаем и говорим. Если ты подсознательно не

веришь в свой успех (в работе или личной жизни), если ожидаешь, что не найдешь счастья и тебя всегда будут преследовать неудачи, то так оно и будет. Хотя бы потому, что в ожидании плохого ты не заметишь хорошего.

**Отсутствие жизненной цели.** Если ты не знаешь, чего хочешь, тебя очень легко сбить с курса. А значит, любое происшествие ты будешь воспринимать как злой рок и можешь начать бороться с ветряными мельницами вместо того, чтобы сосредоточиться на действительно важных для тебя вещах.

**Недоброжелатели.** Иногда наши беды возникают с легкой руки завистников и недругов. Если ты вольно или невольно перешла кому-то дорогу (на работе или в отношениях), подумай, будешь ли бороться и отстаивать свои интересы? Или же «приз» (чужой муж, к примеру) тебе вовсе не нужен. В этом случае не лучше ли отступить? А может, ты чем-то обидела своего преследователя? Тогда признай свою вину и помирись с человеком.

### ВЫЙТИ ИЗ ТЕНИ

Оцени ситуацию, ответив на вопрос: в каких областях у тебя возникли сложности – на



работе, в отношениях с любимым мужчиной, родными, в быту?

**Если проблемы сосредоточены в одной сфере, не стоит говорить о черной полосе.**

■ Проанализируй, в чем истинная причина возникновения череды напастей, какие ошибки ты совершила. Если можно что-то исправить, составь план и прими меры.

■ Оцени потери и ресурсы. Перечисли все доступные тебе средства (накопленный опыт, знания, близкие, деловые контакты) и определи, что поможет выйти из ситуации.

■ Найди баланс: постарайся уравновесить все сферы своей жизни, не допуская перекоса в одну сторону. Если ты настоящий трудоголик, то при проблемах в семье не стоит уходить с головой в работу. Наоборот, возьми отпуск и удели время близким, даже если сначала тебе будет казаться, что они тебя не понимают или отвергают. Просто тебе нужно заново учиться общаться с ними, понять, что для них важно.

**Если же ты отметила минимум три проблемные области, стоит признать: сейчас у тебя действительно не лучшее время.**

■ Позволь эмоциям выйти наружу. Не стоит делать вид и доказывать всем, прежде всего себе, что все прекрасно. Так ты только усугубишь свое положение и можешь заработать

проблемы со здоровьем. Позволь выплеснуть негатив: плачь, кричи, ругайся, бей посуду. Но только не нужно растягивать этот период и «страдать» слишком долго.

■ Смени привычную обстановку. Съезди на выходные за город, а если есть возможность – возьми отпуск и отправляйся в путешествие. Но даже короткие поездки помогут проветрить мозги и по-новому взглянуть на ситуацию. Если стресс затянулся, старайся чаще выезжать на природу, гулять в парке, отдыхать в одиночестве.

■ Освободи жизненное пространство. Сделай перестановку или ремонт в квартире, выкинь копившийся годами хлам, смени прическу, обнови гардероб.

■ Попроси о помощи. Не пытайся держать все в себе, не отстраняйся от близких – поделись с ними своими переживаниями, попроси поддержки. Одно их присутствие в твоей жизни и сочувствие поможет тебе переключиться и накопить силы. А если тебе предлагают помощь, не противься: поверь, не со всем нужно справляться самостоятельно.

■ Избегай нытиков и пессимистов, старайся окружать себя жизнерадостными людьми. Чем больше позитива вокруг, тем легче на душе и проще справляться с трудностями.

Галина Смылова, психолог

## А ВОТ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

■ **Терять самообладание.** Истерика и паника – не лучшие соратники, ведь хаотичное поведение может только осложнить твоё положение. Возьми себя в руки и соберись с мыслями.

■ **Заедать проблему.** Не пытайся «топить» свою безысходность в еде и тем более в алкоголе. Такие «спасительные» меры приносят лишь кратковременное облегчение. А вот последствия могут погрузить тебя в депрессию, попутно создавая новые проблемы.

■ **Жалеть себя.** Бесконечное нытье и жалобы на жизнь лишь задержат тебя в «черной полосе», ведь ты тратишь время на страдания, а не ищешь решение. Проанализируй случившееся, чтобы найти выход. Будь честной сама с собой, извлеки уроки из сложившейся ситуации и не повторяй ошибок.

С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Проблему боли можно решать по-разному



ПРЕПАРАТ ОТПУСКАЕТСЯ  
В АПТЕКАХ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

СОЗДАН СПЕЦИАЛЬНО  
ДЛЯ ЖЕНЩИН

# Нобвалгин

ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО  
ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ

У меня есть свое решение!



РУ № ЛП-003043 от 18.06.2015 Заказчик размещения рекламы ООО "АЛВИЛС",  
109316, Москва, Остаповский проезд, д.5, стр. 1. Тел./факс: (495) 775-71-61

РЕКЛАМА

alvils  
brand management



СТАНЬ  
ОПТИМИСТОМ!  
8 простых  
способов  
с. 22

Худеем на пицце и макаронах с. 31

Минус 3 кг за 10 дней!

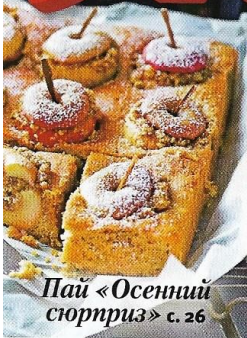
№40/2017 • 30 сентября • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

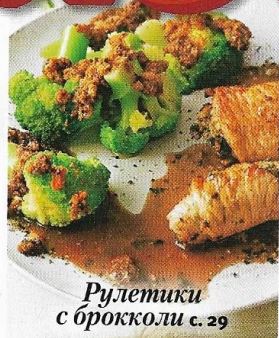
# Лиза®

Новые  
истории  
об удивительных  
женщинах 50+  
с. 32

16+



Пай «Осенний сюрприз» с. 26



Рулетики с брокколи с. 29



Приколись!  
Эффектные броши  
для любого образа с. 13



В форме  
после родов  
4 упражнения  
для стройности  
с. 20

Босс-манипулятор:  
приемы самозащиты с. 34

ТВОЙ БЛОГ

«Мужчины как обувь:  
не бойся примерять  
и разносить» с. 49

Большая  
стирка

Как не испортить  
вещи в машинке с. 24

ОСТОРОЖНО:  
МОШЕННИКИ!

40 ПРАВИЛ  
безопасности

дома, на улице,  
в Интернете

с. 36

