

# Что делать, если случилась беда?



Ликбез по выживанию нужен не только в “дикой природе”, но и в обычной человеческой жизни. Если случилась беда – некогда раздумывать! Все резервы организма направлены на выживание. А “включаются” в такой момент и самые древние защиты психики, и одновременно – самые ранние психологические шаблоны.

Так что чем страшнее приключилась беда – тем из более раннего возраста “достаёт” психика способы справиться с ней.

## Что же делать живому человеку, если случилась беда?

### 1. Сначала – минимизировать ущерб.

Если произошло не непоправимое (к которому относится только рождение или смерть) – то важно проверить, минимизирован ли ущерб. То есть, переломы, ушибы, ранения, психические травмы – сначала нужно убедиться, что сделано все возможное прямо здесь и прямо сейчас. То есть, больных – в больницу, упавших – подняли, переломанное – подвязали и обезболили, а такие беды, как потеря состояния или развод, увольнение или другие – не повлекут последствий в ближайшее время.

То есть, если беда уже случилась – нужно организовать безопасное пространство вокруг.

### 2. Выбрать способ, как реагировать.

Это действительно выбор. И если собственные эмоции мы не можем выбирать под настроение – “сегодня погрущу из-за укусившей осы, а завтра – посмеюсь!”, то выбрать способ – как реагировать – мы всегда можем.

Для начала стоит помнить о двух вариантах.

Можно дать эмоциям выйти, прожить их, а можно – терпеть.

Причем если в первом случае тело помогает регулировать этот процесс, вплоть до повышения или понижения температуры, изменения аппетита, сна, стула, состояний головокружения и других, то во втором...

Чем больше стараться “сохранить лицо” – тем дольше будет переживаться беда. Вплоть до нескольких лет, а в отдельных случаях (даже если речь идет не о потере близкого человека!) – до нескольких десятков лет. Вы будете помнить, вспоминать, болезненно дергаться, если что-то напомнило про эту недопережитую беду.

Вторая пара вариантов, которую однозначно стоит учитывать – прожить с посторонней помощью (психотерапевта, друга, небезразличного незнакомца) или без нее. Аналогично предыдущему пункту. “Мне никто не нужен” в данном случае означает “я попробую быть господом богом и прожить это в одиночку, втихомолку, буду страдать сам”.

### **3. После этого стоит настраивать себя на действия.**

Работа по проживанию беды, сложной ситуации уже завершена. И если появляются силы – стоит напомнить себе лишний раз: люди падают, чтобы научиться вставать. И если случилась беда, как минимум она может научить чему-то. Хотя бы справляться с такими ситуациями.