

Что делать, если все в жизни надоело – советы психолога

Многие люди эпизодически впадают в некий эмоциональный вакуум, когда в голову лезут только плохие мысли, а из рук все попросту вываливается. Что делать, если все достали и надоели? Этим вопросом задавался всякий, как минимум, раз на пути жизни. Такие ситуации зачастую появляются в следствие серьезных неурядиц, разочарования или с потерей ориентира в жизни. Более всего предрасположенными к обозначенному состоянию есть люди меланхолики, склонные к депрессивным состояниям. В таком случае выбор конкретных линий поведения зависит от типа темперамента индивида, а результат разрешения проблемы – от степени усилий и желаний, прилагаемых к исправлению ситуации. Если человек намерен исправить ситуацию, он беспрепятственно движется навстречу проблеме, что его тревожит. Не стремясь к целям и решениям трудностей, у субъекта возникает состояние апатии, все надоело, жизнь ничтожна. Личность, проживающая с собой в согласии и внешним миром, не будет страдать чувством раздражительности, скуки и апатии.

Вернуть интерес к жизни, человек может различными способами. Наиболее желаемый вариант все переменить. Сменить направления видения предметов и ситуаций. Человек, часто оказывающийся на месте жертвы, должен приучиться брать ответственность за свою жизнь. Сменить работу, внешний вид, круг общения, гардероб, режиме самоизоляции над внешностью можно экспериментировать, не рискуя потерять репутацию – ведь каждый ваш эксперимент вы делаете для себя!. Зачастую человек вместо действий в сторону решения проблемы закрывается все глубже и глубже в себе, отдаляясь от окружающих. Проанализировать причины своих поступков, обратиться внутрь себя самого – сложно, но действительно полезно.

Люди скажут: «хорошо тем, кто имеет возможность бросить все и изменить жизнь, когда все достало, что делать тем, кто не имеет финансовой стабильности или есть близкие, о которых нельзя перестать заботиться?». В таких условиях, психологами рекомендуется, еще один хороший вариант решения проблемы – «выпустить пар», выпустить наружу все негативные эмоции и агрессию. Абсолютно отдаваться желанию высказать всем и вся, нельзя, все должно быть рациональным. Примите душ, покричите на воду, есть вариант поехать в лес разбить пару тарелок и покричать в никуда, отвести душу.

Необходимы перемены в себе. Зачем менять себя, если человека устраивает в его собственном поведении всё? Быть может, если все достают и всё не так, человек достал сам себя? Вследствие, следует изменить отношение к личностям окружающим субъект, к обстановке, в которой он обитает. На самом деле, это намного сложнее, чем просто изменить работу или место жительства. Мировоззрение субъекта изменчиво, но для этого понадобится много сил и

уговоров с самим собой, при этом внутренние перемены личности не нанесут ущерба людям, окружающим личность и на репутацию самого индивида.

Обратите внимание, если мы видим в другом человеке, чего не можем позволить себе, это нас раздражает и вводит в состояние апатии. Возможно, причиной является, что человек окружил себя жестокими рамками и не разрешает себе сделать что-то сумасшедшее: прическу, татуировку или пирсинг. Перейти от состояния возбудимости и ненависти ко всему в жизни, можно, однако это все индивидуально. Каждый индивид, решает сам что делать, а что оставить на потом, жить в депрессии постоянно. Меняйте собственную жизнь изнутри.

Начните с элементарного:

- новый завтрак, употребление кофе или чая с непривычной для вас кружки;
- найдите занятие, расслабляющее вас: бассейн, простое принятие ванны, массаж, рукоделие, приготовление новых блюд, шитье, вязание;
- обязательно стоит отрегулировать режим сна;
- займитесь любым видом спорта. Первоначально осознайте, именно здоровье влияет на ваше внутреннее состояние, физическая нагрузка ежедневно повышает количество гормонов счастья в организме субъекта;
- займитесь самосовершенствованием, работайте над мыслями. Учитесь быть терпимыми и толерантными;
- ежедневный рутинный путь на работу впору сделать креативным или полезным: сочиняйте стихи, составляйте планы ваших жизненных перемен;
- позовите себе на помощь друзей, близких, не стесняйтесь признаться в своем отчаянии.

Самое главное при любых обстоятельствах категорически запрещается сидеть на месте, жалеть самого себя, напоминать о неприятностях, которые были или возможно имеют место быть. Это всего лишь бесполезная трата драгоценного времени. Здоровый сон, простая ходьба, прогулки со смыслом, это все что поможет и очень быстро принесет плоды. Цените, что имеете. Жизнь человека коротка и неожиданная, чтобы впустую расходовать время на депрессии и раздражения. В любой ситуации нужно время и каждый сможет найти путь, подходящий именно его личности.