**Неопределенность. Как себе помочь**

-Чем так страшна для нас нынешняя ситуация?  
МЫ НЕ ЗНАЕМ.

Не знаем, что происходит, не знаем, что будет.  
Привычный ход вещей сломан. Сломан пандемией, изоляцией, обвалом цен на нефть, падением рубля, кризисом мировой и отечественной экономики, затыкомвертикали и зыбучим песком горизонтали. Список можно продолжать.

Опасность таится как будто бы везде, COVID-19 в воображении и вовсе вездесущ, а пуще того невидим.   
Это рождает страх, тревогу, панику, гнев.

Мы как дети, боящиеся темноты и чудовищ в шкафу и под кроватью.  
Хочется, чтобы пришел кто-то взрослый и включил наконец свет. Успокоил, сказал, что все будет хорошо, бояться нечего.

Мы попали в неопределенность. Утратили контроль.  
И «МЫ» здесь тоже часть проблемы.

Сегодня трудно что-то предсказать, трудно что-то предвидеть.

А это значит, я становлюсь одним целым со своим и чужим страхом, гневом, своим переживанием и вообще с окружающим меня миром, с каждым постом в соцсетях, с любым слухом, с любым мнением. Из Я превращаюсь в некое тотально бесформенное МЫ, в коллективное ОНО.  
Это страх перед «ничто», страх потери контроля над собственной жизнью.   
Когда он затяжной, как сейчас, он грозит перерасти в апатию и депрессию.  
Ситуация начинает выглядеть фатальной и безысходной.

Сказанное касается и тех, кто отрицает наличие угрозы как таковой, отрицает страх перед ней. Отрицание – один из способов психики защититься от информации, которую трудно переварить.

У всякой психологической защиты есть плюсы и минусы.   
Плюс – наш мозг и психика не взрываются, а постепенно переваривают то, что на них упало.   
Главный минус – защиты искажают восприятие, и как следствие наши реакции на жизненные вызовы.

Что делать? Как обрести равновесие?

**Отделить себя и свое собственное Я и восприятие от восприятия ситуации другими людьми.**

Вспомнить, что неопределенность – вообще фундаментальное свойство бытия. Она возникло не сегодня, мы постоянно в нем живем. Контроль по большому счету невозможен, все, что у нас есть – иллюзия относительного контроля в узком диапазоне того, на что мы можем повлиять. 

А в неопределенности заложена свобода и возможности.   
Такая свобода пугает нечеловечностью, а значит, нужно определить неопределенность, определить свою человеческую свободу…   
Ту свободу, которую я могу реализовать.

**КАК?**

1) Признать само наличие ситуации неопределенности во вне и внутри.   
«Да, сегодня, сейчас, в эту минуту это так – неопределенность существует и действует на меня: трудно что-то предсказать, трудно что-то предвидеть и глобально на что-то повлиять. Мир изменился – это данность. Я не знаю, что случится со мной в будущем, но переживаю это сегодня. Я потерял контроль.»

2) Вернуться в «здесь и сейчас», в настоящее сегодня.   
Оглядеться по сторонам. Произвести учет окружающей видимой реальности в этом «здесь и сейчас». Перечислить предметы обстановки в конце концов. Встать обеими ногами на пол, чтобы почувствовать уверенность опоры. Прислушаться к своему дыханию. Почувствовать, что оно есть, а вместе с ним и жизнь во мне.

3) Спросить себя, чего я боюсь конкретно? То, чего я боюсь, оно где? В сегодня или в расплывчатом завтра? Прямо сейчас оно есть?   
Как правило наши страхи живут в будущем, в том, чего не произошло.   
Сказать себе, что того будущего, которое рисует мне мой страх, скорее всего не произойдет. Это мои фантазии.

4) Назвать страх – страхом. Злость – злостью, принять, что под злостью таится неназванный страх. Признать свое право испытывать эти чувства, их нормальность.

5) Конкретизировать свои страхи. Дать им имена. Вычленить из неопределенного моря ужаса конкретные, называемые словами вещи, которые пугают. Произнести их вслух.

6) Спросить себя, на что из перечисленного я могу повлиять? Сфокусироваться на этом.  
Представить что, ситуация, которую я боюсь, уже случилась.   
Мои действия? Придумать, исходя из реально возможного, план действий для каждого своего страха.

7) Вспомнить, когда я уже попадал в подобные ситуации, какой выход нашел? Что помогло мне тогда. Какой прошлый опыт я могу использовать теперь. Благо в нашей стране такого опыта предостаточно.

8) Снова вернуться в здесь и сейчас. Задаться вопросом не почему и за что, а ДЛЯ ЧЕГО мне дана эта ситуация. Каким я стану, прожив ее, что приобрету. Каким хочу стать на выходе.  
9) Пересчитать плюсы и ресурсы, которые у меня есть в данный момент, и что я могу использовать сейчас и в будущем.

10) Вспомнить, что из того, что я называю своими ценностями, действительно для меня важно и имеет смысл. Поставить их в приоритет.

11) Спросить себя, как я реально могу повлиять на свою собственную ситуацию уже сегодня, что я сейчас реально могу сделать для себя, для своих близких? Как я могу потратить это время кажущегося бездействия с пользой или удовольствием? Что могу получить?   
Сделать это, не откладывая.

12) Принять ответственность за свою жизнь на себя.  
Я распоряжаюсь своим здесь и сейчас. Что бы не происходило во вне, свои эмоции и свои действия контролирую я сам. Я сам совершаю выбор. Сказать себе, что я свободен в своем отношении к ситуации, в выборе своих решений и действий.

И! Если ничего не помогает, не получается справиться самостоятельно – обратиться за помощью, похвалив себя за ответственное отношение к собственным чувствам и своей жизни.  
Это дает возможность решить проблему неопределенности, очертить свои границы и границы реальности, и тем самым установить диалог с жизнью, заново обрести смысл и надежду – точку опоры.

**Включить свет в темной комнате.**

Конец формы