

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

Модуль 8. Відновлення контролю над життям, пошук мотивації

Апатія, демотивація, знецінення. Як їх подолати

Мої вітання! Продовжуємо говорити про відновлення контролю над власним життям. Сьогодні ми розглянемо таке поняття, як «мотивація», а також випадки її відсутності. Поговоримо про кризи, що їх проходить особистість. Також запропонуємо вам інструменти, що допоможуть побороти апатію й демотивацію.

На попередніх лекціях ми вже визначили термін «кризи». Кожна людина проходить особистісні, вікові, сімейні та соціальні кризи. Після кожної з них у нас з'являються певні новоутворення в різних сферах життя. Здається, що криза не несе нічого доброго, проте ви можете пригадати кризи, які вже подолали, та про те, що відбувалося з вами потім. У вас точно є досвід подолання та виходу.

Наприклад, коли народжується немовля, воно не має зубів, але з часом малюк проживає кризу й у нього ростуть зуби, а це, своєю чергою, розширює харчові можливості дитини. Так само, до речі, криза немовляти є і кризою для батьків — через те, що в маляти температура, лізуть зуби й дитина не спить уночі. Таким чином, ми бачимо, що людина одночасно може перебувати в умовах декількох, різних за видами, криз.

Інший приклад: дитина йде до школи у перший клас. Для неї та її родини — це новий досвід, новий розподіл сімейних ролей і функцій, нові виклики та завдання. Для вдалого виходу з кризи людині потрібно усвідомлювати ті цінні й важливі сенси, що вона має, а також навіщо їй виходити з кризи, які бонуси вона отримає. Якщо ви розумієте, що певні елементи деструктивні, то радимо припинити ці дії чи стосунки. Тут стануть у нагоді ті знання з цінностей, які ви отримали в шостому модулі, і вміння ставити цілі та планувати з попередньої теми.

Наступний момент, який ми обговоримо — це мотиви й мотивація. **Мотивація** — це те, що спонукає нас до дій. І коли ми говоримо про неї, варто розуміти, що є саме вашим важелем, що спонукає вас до прийняття того чи іншого рішення, чи можливо є щось, що гальмує вас у цьому процесі.

Апатія — це стан байдужості, відсутності мотивації, відсутності отримання задоволення, пригнічення. Часто апатія — один із симптомів депресії або інших ментальних порушень і хвороб.

Також визначимо, що **демотивація** — це стан невідповідності самопочуття, як фізичного так і морального, із поставленою метою, конфлікт між «хочу» і «можу». Далі розглянемо як допомогти собі цей стан подолати.

Звісно, ми радимо звернутися за допомогою до фахівця з ментального здоров'я (психолога, психотерапевта чи лікаря-психіатра) й робити це так само регулярно, як відвідувати стоматолога. Профілактика — це завжди легше і простіше, ніж намагатися потім повернутися до свого нормального стану. Інколи однієї консультації достатньо, щоб отримати напрямок для дії та підтримку.

Наголошуємо — **щоденні прогулянки** тривалістю не менше години, бажано різними шляхами, також дуже корисні. Саме таким чином ми формуємо нові нейронні зв'язки та допомагаємо організму долати депресивні симптоми.

Будь ласка, не забувайте про **дотримання гігієни сну** (тривалість сну дорослої людини, як ви вже знаєте, — 7-8 годин, це надає можливості почуватися бадьорими й повними сил, відновлювати ресурси).

Наша наступна рекомендація — **складіть список речей та занять, які раніше вам приносили задоволення, і спробуйте щось із того списку**. Якщо не допомагає або вам важко назвати такі активності, подумайте про нові приємні заняття, зустрічі, діяльність. Що більше позитивної діяльності у вашому житті, то менша концентрація негативу. Крім того, ви тренуєте свій мозок відчувати задоволення, таким чином поступово зменшуєте прояви апатії.

Можливо, це прозвучить дивно, проте щоденні домашні справи, **створення рутини**, певних ритуалів для стабілізації власного стану і спостереження результатів своєї діяльності надає сил і мотивує.

Також допомагають вже відомі вам з теми внутрішніх ресурсів **корисна їжа і смаколики**, адже їжа — це найперше, що надає відчуття безпеки і задоволення, головне міксувати цей метод з іншими для запобігання формування залежності.

Пропоную вам запитати себе:

- Чого я хочу досягти і що я для цього роблю вже зараз, а що можу ще зробити?
- Чия підтримка /допомога /порада мені потрібна?
- Що стане для мене можливим, коли я отримаю свої «хочу»?
- Це точно мої «хочу» /бажання / цілі чи когось іншого?

Пам'ятайте, що ви вже маєте свій досвід проживання кризи, вам це вже вдавалося. Також наголошую, що **час на вихід із кризового стану в кожного свій**, тут немає правил, часових рамок та такого поняття як «правильно». Тому ставтеся до себе турботливо і з повагою, спостерігайте за процесами всередині вас. Спостерігайте, як вони впливають на зовнішні зміни, знайдіть нові мотиви, якщо попередні перестали вас мотивувати, і дайте собі час на формування нових звичок.