



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ПРИПИНИТИ ЖАЛКУВАТИ ПРО МИНУЛЕ?



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ПРИПИНИТИ ЖАЛКУВАТИ ПРО МИНУЛЕ?



м. Кропивницький

Почуття жалю часто супроводжується деструктивними емоціями та такими станами як: смуток, каяття, агресивність і сором. Тому, жалкуючи про щось, ми часто змушуємо себе переживати реальний стрес.

Які є методи повністю позбутися цього почуття або принаймні приборкати його?

Висловіть свої емоції

Якщо є ситуація, що змушує вас повертатися в минуле знову та знову, проговоріть її.

Головне – дати вихід емоціям. Іноді достатньо попросити вибачення в людини, про вчинок стосовно якої ви жалкуєте. Коли такої можливості немає, запишіть свої емоції на папері, поясніть собі, в чому причина вашого жалю, і можна навіть провести символічний ритуал. Спалити цей клаптик паперу або порвати – здійснити конкретну дію, яка дозволить відпустити те, що сталося.

Проведіть чітку межу

Замість того, щоб постійно мучити себе запитанням «Що я міг зробити тоді», запитайте себе: «Що я здатен зробити тепер». Поясніть собі, що ви сьогодні й у минулому – різні. Можливо, кілька років тому у вас було менше життєвого досвіду і ви по-іншому оцінювали ситуацію. В майбутньому нічого подібного тепер ви не допустите. Проведіть чітку межу між собою в минулому і зараз.

«Рефреймінг» або переосмислене сприйняття

Існують різні способи «перепрограмувати» своє сприйняття. Часто такі методи необхідні, щоб побороти почуття жалю. Серед них – «вигідне порівняння» та переосмислення причинно-наслідкових зв'язків.

Наприклад:

- «Рік тому я не зміг вступити до вишу, але зараз у мене більш вигідна позиція, адже я вже знаю, як відбуватиметься іспит» (вигідне порівняння).
- «Рік тому мене звільнили з роботи, але це дало мені можливість більше часу приділити собі» (переосмислення причинно-наслідкових зв'язків).

Почуття жалю часто супроводжується деструктивними емоціями та такими станами як: смуток, каяття, агресивність і сором. Тому, жалкуючи про щось, ми часто змушуємо себе переживати реальний стрес.

Які є методи повністю позбутися цього почуття або принаймні приборкати його?

Висловіть свої емоції

Якщо є ситуація, що змушує вас повертатися в минуле знову та знову, проговоріть її.

Головне – дати вихід емоціям. Іноді достатньо попросити вибачення в людини, про вчинок стосовно якої ви жалкуєте. Коли такої можливості немає, запишіть свої емоції на папері, поясніть собі, в чому причина вашого жалю, і можна навіть провести символічний ритуал. Спалити цей клаптик паперу або порвати – здійснити конкретну дію, яка дозволить відпустити те, що сталося.

Проведіть чітку межу

Замість того, щоб постійно мучити себе запитанням «Що я міг зробити тоді», запитайте себе: «Що я здатен зробити тепер». Поясніть собі, що ви сьогодні й у минулому – різні. Можливо, кілька років тому у вас було менше життєвого досвіду і ви по-іншому оцінювали ситуацію. В майбутньому нічого подібного тепер ви не допустите. Проведіть чітку межу між собою в минулому і зараз.

«Рефреймінг» або переосмислене сприйняття

Існують різні способи «перепрограмувати» своє сприйняття. Часто такі методи необхідні, щоб побороти почуття жалю. Серед них – «вигідне порівняння» та переосмислення причинно-наслідкових зв'язків.

Наприклад:

- «Рік тому я не зміг вступити до вишу, але зараз у мене більш вигідна позиція, адже я вже знаю, як відбуватиметься іспит» (вигідне порівняння).
- «Рік тому мене звільнили з роботи, але це дало мені можливість більше часу приділити собі» (переосмислення причинно-наслідкових зв'язків).