«Як подолати безвихідь і віднайти себе»

6 квітня 2021 року на сайті Публічної бібліотеки імені Лесі Українки відбулася онлайн-лекція на тему "Як подолати безвихідь і віднайти себе". Онлайн спікером якої стала Злата Біневич, практичний психолог та психотерапевт. Лекція відбулася в рамках проекту "Бібліотерапія. Твоя книга щастя".

Безвихідь, то що ж це є насправді? Цей стан, як пояснює психолог, індивідуальний для кожного. Один може відчувати безвихідь коли хворіє чи отримує якусь невдачу, а інший не падає духом навіть коли від нього всі відвернулися. Цей стан не є якоюсь фізичною мірою. Загалом це є індивідуальне сприйняття загальної картини світу.

Такий стан душі має можливість перетікати в хворобу, яка затягує, і людина починає сама себе заганяти в кут, звідки надалі так би мовити немає шляху.

Ситуація з якою здавалося б можна впоратись стає безвихіддю, адже нас мозок має змогу катастрофізувати її, підсвючувати тей негатив.

Насамперед ця тема зараз є найбільш актуальною, адже карантинні обмеження по різному вплинули на кожного, багато з людей залишилися без роботи, матеріального забезпечення, а саме це і є безвихіддю. Також стан безвиході може бути наслідком "вигорання", не тільки емоційного, а й фізичного. Звідси виникає й депресія.

Та не дивлячись ні на що і яка б ситуація не була вихід є завжди. Є ситуації коли людина сама не хоче його шукати, або боїться його прийняти, в такому випадку їй можуть допомогти спеціалісти такі як Злата Біневич. Буває таке що люди бояться психологів мовляв "Потім всі будуть думати, що я псих", та це не так, інколи в житті потрібен погляд з боку, ні рідних ні подруг, а саме такої людини, яка не є залежною від емоцій до тебе чи ситуації, і яка може тверезо оцінити. Та важливіше все ж робота з собою, сісти зважити всі за і проти ситуації, подумати чи дійсно вона така страшна й безвихідна як ми її собі уявляємо, ми самі собі психологи і ми здатні впоратися з будь чим, шкода що люди самі того не розуміють. Прослухавши лекцію цього психолога можна зробити висновок що вона дійсно професіонал своєї справи, і як би не було та їй подобається її робота і вона занурюється в неї з головою, допомагає людям, які того потребують як приклад наприкінці лекції Злата Біневич запропонувала декілька питань для самоаналізу, самодопомоги, адже вона вірить що люди можуть все, особливо впоратися з пошуком себе.

*Каленюк Юлія студентка 1 курсу заочного відділення спеціальності «Журналістика». у межах навчально-ознайомчої практики.*