

ЯРОСЛАВА ЛИМ

Как преодолеть отчаяние?



Ярослава Лим

Как преодолеть отчаяние?

«Издательские решения»

Лим Я.

Как преодолеть отчаяние? / Я. Лим — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905223-0

Все мы иногда в жизни переживаем отчаяние. Отчаяние бывает вызвано разными причинами. К отчаянию приводит глубокое разочарование, предательство со стороны лиц, которым мы доверяли, затяжная или неизлечимая болезнь, получение увечья, смерть близкого человека, неутешительная перспектива на будущее, разрыв отношений с глубоко любимым лицом, но вне зависимости от причины отчаяния, оно все равно тяжело переносится всеми людьми.

ISBN 978-5-44-905223-0

© Лим Я.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Как преодолеть отчаяние?

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-5223-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Все мы иногда в жизни переживаем отчаяние. Отчаяние бывает вызвано разными причинами. До отчаяния приводит глубокое разочарование, предательство со стороны лиц, которым мы доверяли, затяжная или неизлечимая болезнь, получение увечья, смерть близкого человека, неутешительная перспектива на будущее, разрыв отношений с глубоко любимым лицом, но вне зависимости от причины отчаяния, оно все равно тяжело переносится всеми людьми.

Отчаяние – это состояние тяжелого переживания, которое сопровождается плохим настроением, чувством полной безнадежности, собственной беспомощности, безвыходной подавленности, которое иногда сопровождается также угнетением физиологических структур организма, что приводит к очень быстрой усталости, чувству физической слабости без всяких других причин и так далее.

Отчаяние, которое не проходит в течение длительного времени, например через две – три недели, постепенно перерастает в глубокую депрессию, что, в конце концов, может привести даже к совершению самоубийства. Депрессия является крайне негативным явлением, поскольку дезорганизовывает человека, отражает его от желания вести активную жизнь, лишает наслаждения жизнью, радости, как следствие усугубляет чувство безнадежности. Депрессия иногда может возникнуть и через сильный эмоциональный шок, который человек не в состоянии приструнить силой воли, постичь тяжелую ситуацию умом и продлить жизнь.

Также к депрессии могут привести и психофизиологические нарушения, поэтому депрессию следует лечить после установления точной ее онтогенезиса. Если депрессия вызвана психофизиологическими нарушениями, ее надо лечить медикаментозно, в других случаях – как отчаяние.

Поскольку отчаяние сопровождается потерей жизнерадостности, что, в свою очередь, усугубляет чувство безнадежности, такой порочный круг можно разорвать только силовым вмешательством, а именно – сильные отрицательные эмоции подавлять сильными положительными эмоциями, пока от отчаяния не останется и упоминания. Отчаяние – это враг, поэтому с ним с помощью собственного разума следует вести настоящую войну со всеми тактическими приемами. Сначала необходимо постичь умом всю ситуацию и найти для себя благоразумный выход из сложившейся ситуации. После того как появится контролируемая разумом реальная надежда (а лишь в исключительных случаях надежды нет, например, когда человек заразился СПИДом или его постигла другая неизлечимая болезнь, в конце – концов приведет к смерти и т.д.), нужно развить оптимистичный взгляд на будущее, что является реально даже в совершенно безвыходных ситуациях. Например, больные СПИДом могут принимать во внимание, что они еще не умерли и реально оценив свои возможности (даже в случае потери большинства физических возможностей интеллект все – же работает), люди с увечьем – также то, что они живы и что они еще могут делать (например, после потери ног можно работать руками, и т.п.) и согласно этой оптимистической оценкой перспектив составить определенный план жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.