

Если вас предали: способы справиться со стрессом

Предательство бывает разным. Кто-то нарушил данное вам обещание, друг рассказал о ваших секретах посторонним, близкий человек потерял ваше доверие, члены семьи не поддержали вас, когда у вас были трудности... Список возможных вариантов предательства может быть бесконечным. Список последствий - тоже: снижение самооценки, потеря веры в людей, излишняя подозрительность, негативные мысли, депрессия.

Как свести негативные последствия предательства к минимуму?

- ***Думайте.*** Уделите время анализу того, что произошло, и спросите себя, стоит ли вообще спасать разрушенные отношения. Попытайтесь узнать все подробности, чтобы понять, что именно и каким образом привело к предательству.
- ***Относитесь к этому проще.*** Если вы начнете принимать какие-нибудь вещества, которые помогут на время заглушить боль, или будете неделями хандрить - вы навредите себе гораздо больше, чем кому-либо другому.
- ***Отпустите.*** Подходите к своему состоянию конструктивно: делайте то, от чего вам становится легче. Плачьте, долго бродите по городу, садитесь в автобус и поезжайте куда-нибудь просто так, без цели и т.п.
- ***Смелее.*** Вы должны найти в себе смелость, чтобы признать - предательство - это часть жизни. Пережитое пойдет на пользу и поможет в будущем лучше понимать друзей, близких, коллег, и саму себя.
- ***Достоинство.*** Пройдите это испытание с честью. Если вы уверены в своей правоте, не оправдывайтесь, а сделайте так, чтобы ни у кого не осталось сомнений в вашем честном имени.
- ***Простите.*** Того, что произошло, не изменить, а накопленная злость будет медленно разрушать вас. Так что, как бы трудно ни было, простите.
- ***Поставьте цели.*** Решите выйти из ситуации с новыми ценностями и установками. Стройте планы, которые вас мотивируют и вдохновляют. Впереди у вас еще море событий и достижений.
- ***Найдите вдохновение.*** Ищите то, что поднимет ваше настроение: смотрите кино, слушайте бодрую музыку, читайте мотивирующие книги.

- **Уверенность в себе.** Если после предательства она пошатнулась, найдите способ восстановить ее и сделать еще сильнее. У вас есть шанс открыть новые грани своей личности.
- **Конструктивное мышление.** Тщательно подумайте о своем будущем, о старых и новых отношениях. Вы хотите дать шанс кому-то или чему-то из прошлого, взять небольшую паузу или расстаться насовсем?
- **Сотрудничество.** Избегайте быть в одиночестве в тот период, когда вы переживаете предательство. Говорите с людьми, которым вы доверяете, о том, чего вы боитесь, не замыкайтесь в себе.
- **Оптимизм.** Выполняйте свои ежедневные дела с оптимизмом. Помните: несчастья тоже устают, и завтра будет день счастливый.
- **Не мстите.** Мсть не компенсирует потраченного времени и сил. Отказ платить обидчику его монетой - признак зрелости, а не трусости.
- **Личное развитие.** Сосредоточьтесь на том, чтобы развиваться дальше: займитесь образованием, карьерой, спортом и так далее.
- **Не жалейте себя.** Все время знайте, кто вы и чего вы хотите. Прекратите жалеть себя - нужно остаться собой, иметь силы. Жалость к себе - одно из самых разрушительных чувств.
- **Пользуйтесь интуицией.** Чем чаще вы будете доверяться своей интуиции, тем реже она будет ошибаться.
- **Оставайтесь активной.** Танцы, плавание, туризм, конный спорт - вносите в жизнь разнообразие, оно не даст хандре остаться с вами надолго.
- **Полюбите снова.** Если вас предал любимый человек, полюбить снова очень трудно. Несмотря на это нужно помнить, что к счастью все люди разные. Заводите новые знакомства
- **Терпение.** Переживая предательство, запаситесь терпением: боль не пройдет так быстро, как вам хочется. Относитесь к себе терпеливо.
- **Обратитесь за помощью к профессионалу.** Если вы чувствуете, что не можете сами преодолеть бурю негативных эмоций, сходите к психологу.
- **Верьте в себя и у вас всё получится!**