Долгое путешествие к восстановлению психического здоровья: почему это хорошо

Мы - общество, которое любит быстрые результаты. Мы перешли от линии раздачи в ресторанах быстрого питания к тому, что Служба доставки привозит нам еду на дом или в офис. Теперь мы можем припарковаться у магазина и попросить принести продукты прямо к машине в назначенное время. Или же продукты нам могут доставить прямо домой. Двухдневная доставка стала нормой. Мы можем получить даже высшее образование через Интернет, не беспокоясь о том, чтобы идти в аудиторию.

Нельзя отрицать, нам нравится, когда все делается быстро. Но, когда дело доходит до психического здоровья, выздоровление - это путешествие, а не спринт. Оно полно взлетов и падений, неожиданных поворотов. Тем не менее, в то время как мы находимся в путешествии, мы можем сделать много открытий и обрести надежду на этом пути.

Обретение надежды в путешествии

Признание того, что восстановление психического здоровья - это путешествие, является первым важным шагом к достижению прогресса и обретению надежды. Если вы ожидаете, что процесс будет быстрым и легким, то каждая неудача, которую вы испытаете, может показаться вам непомерной ношей.

Важно понимать, что в ходе вашего путешествия иногда может показаться, будто вы делаете два шага вперед и один шаг назад. Не позволяйте этому сбить вас с курса. Когда вы понимаете и принимаете это с самого начала, то неудачи не вынудят вас поднять белый флаг. Они - просто еще одна часть путешествия и признак того, что вам нужно продолжать движение.

Почему путешествие - это хорошо

Давайте сделаем шаг назад и подумаем о путешествии с точки зрения самого путешествия, а не психического здоровья. Если вы отправляетесь в путь, это то, чего вы с нетерпением ждете. Путешествия - это весело. Мы не хотим спешить, чтобы путешествие быстро закончилось. Мы «отправляемся в отпуск». Отправляясь в отпуск или в путешествие, важен пункт назначения. Опыт - это важно. Речь идет не о том, чтобы добраться до места назначения как можно быстрее, а обо всех вещах, которые мы видим и переживаем на своем пути.

Мы не задумываемся над этим, когда речь идет о нашем психическом здоровье. Мы хотим, «стать исправными» или «стать лучше» как можно скорее. Итак, мы не хотим наслаждаться процессом достижения этой точки,

мы просто хотим, чтобы все закончилось. Однако, мы можем многому научиться, изменив свое мышление. Вот несколько причин, почему путешествие к выздоровлению - это здорово:

Вы узнаете о себе

Вы узнаете много нового о себе в этом путешествии. Каждый человек, который отправляется в путешествие, время от времени сталкивается с неудачами и трудностями. То, как мы справляемся с этими неудачами, учит нас чему-то новому о себе. Это поможет начать определять триггеры, которые, кажется, заставляют нас вступать в схватку с собой и окружающим миром снова и снова. Мы должны научиться наблюдать за ними и быть начеку.

Но вы также учитесь чему-то хорошему в путешествии. У вас есть шанс попробовать что-то новое и узнать другое мнение. Вы можете обнаружить привычки, которые помогают вам, и действия, которые приносят вам радость.

Вы узнаете о важности других людей

На канале Discovery есть шоу под названием «В одиночку» (Alone). Людей отправляют в красивые, но очень отдаленные места в полном одиночестве. У них мало припасов и единственная цель – это продержаться как можно дольше других. У них нет взаимодействия друг с другом, нет установленной даты окончания испытания, и они понятия не имеют, когда другие соперники выбывают. Интересно наблюдать, по каким причинам люди решают бросить проект и вернуться домой. Иногда это происходит потому, что они испытывают голод или из-за страха диких животных. Но чаще всего это происходит потому, что они одиноки. Им не хватает поддержки, на которую можно положиться.

Социальная поддержка - очень важная часть пути к восстановлению психического здоровья. Узкий круг семьи или друзей может поддержать нас в нашей битве, даже тогда, когда мы открыто отказываемся признать это. Они могут помочь нам пройти как через тяжелые переживания, так и разделить приятный жизненный опыт.

Поддержка же других людей показывает нам, что мы не одиноки в своем путешествии. Есть и другие люди, которые работают над такими же проблемами, что и мы. Можно многое почерпнуть для себя из рассказов тех, кто осуществил путешествие до нас. Так же, как, когда кто-то готовится покорить Эверест, он будет читать и изучать рассказы тех, кто совершил восхождение до него, мы можем научиться у тех, кто уже преодолел ту или иную проблему с психическим здоровьем.

Получение помощи в путешествии

Если бы мы планировали путешествие вокруг света, мы бы проделали какую-то подготовительную работу перед отъездом? Конечно же, мы бы так и сделали. Было бы неразумно отправиться в такое путешествие, не имея плана, на который можно опираться в пути. Наше путешествие к достижению психического здоровья ничем не отличается. Если мы хотим встать на путь к выздоровлению, то имеет смысл пообщаться с психологом. Он может помочь нам создать план восстановления. И он может помочь нам на пути реализации этого плана, когда все начнет меняться. А это непременно начнет происходить!

План по восстановлению – это не жесткий четко прописанный план. Это набросок, который может быть скорректирован по мере необходимости на протяжении всей нашей жизни. Если бы мы куда-то поехали и обнаружили, что дорога полна ям и ухабов, разве мы не стали бы искать другую дорогу? То же самое может произойти, когда мы работаем над самовосстановлением. Если вдруг вы обнаружите, что часть вашего плана больше не работает, то пришло время попробовать что-то новое.

Поэтому стоит помнить, что на пути к психическому здоровью мы обязательно будем переживать взлеты и падения. И если вы готовы и признаете, что это периодически может и будет происходить, у вас уже есть внутренний ресурс самоподдержки, и вы сможете воспринимать путешествие таким, как оно есть, а значит, этот увлекательный путь подарит вам надежду.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: The Journey of Mental Health Recovery: Why It's a Good Thing, January 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник фото:
Ключевые слова: психическое здоровье, психотерапия, семейная психология, саморазвитие.

