



Что делать, если возникла тупиковая ситуация? Как выйти из тупиковой ситуации?

Если вы столкнулись со сложными событиями и ситуациями, которые, как казалось бы, не имеют видимого выхода, не стоит отчаиваться и переживать. Не бывает тупиковых ситуаций. Или, другими словами, из каждой ситуации, пусть даже на первый взгляд тупиковой, всегда есть выход.

Первым сигналом к тому, что ситуация заходит в тупик, становится внутренний психологический дискомфорт. Если же вы уже длительное время испытываете внутреннее переживание, значит самое время остановиться и хорошо подумать.

Чтобы разобраться в сложившейся тупиковой ситуации и найти выход, задайте себе следующие вопросы:

Что может быть истинной причиной нарушения моего психологического состояния? Истинная причина проблем не всегда лежит на поверхности. Иногда для того, чтобы в действительности докопаться до истины, необходима передышка и время на обдумывание сложившейся ситуации. Также причиной тупиковой ситуации могут стать другие ее участники, роль которых также необходимо обдумать. Постарайтесь проанализировать ваше отношение к каждому участнику и их отношение к вам. Кто из них играет ключевую роль? Постарайтесь отвечать сами себе как можно честнее.

Какие эмоции вы испытываете к происходящим событиям и участникам ситуации? Можете ли вы контролировать свою эмоциональную реакцию на события? Четко определите, какие эмоции вы испытываете: злость, обиду, разочарование, отвращение, отчаяние или какие-то другие эмоции.

Интересное по теме: Как бороться с негативными мыслями и эмоциями?

Именно от вашей эмоциональной реакции зависит ваше отношение к происходящим событиям, а также ваша трактовка ситуации. К примеру, можно паниковать, плакать или кричать от безысходности, а можно,

наоборот, выделять позитивные моменты в любой тупиковой ситуации и искренне смеяться над своими глупыми поступками.

Какие еще есть варианты по выходу из создавшейся тупиковой ситуации? Не может такого быть, чтобы не было вариантов решения вашей проблемы. Еще раз повторю, не может такого быть. Выбор есть всегда.

Интересное по теме: Как не сожалеть о прошлом?

Иногда мы делаем его правильно, иногда ошибаемся и жалеем о совершенном ранее. Для того, чтобы найти выход из тупиковой ситуации, необходимо выделить несколько вариантов ее решения, выбрать оптимальный на сегодняшний момент и начать действовать. Никогда не стоит затягивать решение проблемы, иначе проблема может поглотить вас и разрушить ваше духовное спокойствие. А что делать с решением, если оно впоследствии окажется неверным? Важно, чтобы вы считали это решение наиболее оптимальным на данный момент, а если в последствии вас не устроит вариант, его всегда можно будет исправить. Главное — не сидеть сложа руки и не подвергаться унынию, а умение делать выбор и действовать придаст вам уверенности.

Какой позитивный опыт можно вынести из ситуации? Даже если все плохо, вы получите опыт, который поможет вам не повторить больше свою ошибку. Какой же опыт вы можете вынести из ситуации? В чем он заключается? В чем состоит позитивная сторона опыта? Наверняка в той, казалось бы тупиковой ситуации, в которой вы оказались, есть что-то положительное. Если вы утверждаете, что в вашем случае положительных моментов нет, вы заблуждаетесь. Просто ваши эмоции не дают вам возможности посмотреть на ситуацию объективно или со стороны. Почему бы вам не взять лист бумаги, разделить этот лист на две колонки, в одной из которых указать все положительное, что вы можете вынести из данной ситуации, в другой — все отрицательное, что вас беспокоит. Может быть после такого анализа вам будет легче принять решение?

Если ситуацию нельзя изменить, может быть ее стоит просто принять? Иногда случается, что для того, чтобы понять и оценить ситуацию, нужно время. Иногда не нужно форсировать события, а достаточно просто выждать и дать возможность ситуации развиваться в своем ключе. В этих обстоятельствах ваши эмоции ничего не решают и их излишнее проявление не облегчит вам жизнь. Так почему бы не принять ситуацию такой, какая она есть, если вы не можете ее изменить? Ведь иногда принятие ситуации требует большего мужества, чем активные действия по ее изменению.

Таким образом, выйти из тупиковой ситуации можно разными способами: от активных действий по ее изменению, до принятия обстоятельств. Главное — не отчаиваться и знать, что выход есть всегда, просто иногда до его проявления нужно выждать время или отпустить собственные эмоции.