

# «Нужно самим осознавать свою ценность»



Екатерина Каменских,  
психотерапевт

— В ситуации банкротства своего бизнеса человек имеет дело с сильнейшим стрессом. Человек думает только об одном — о своей потере. Теряет способность реально мыслить, живёт в состоянии паники. Он становится «зашоренным», уходит в себя, забывает обо всём, включая семью. В стрессовой ситуации он словно подводит итоги всей жизни. Сознание сужается, становится «тоннельным», но света в конце этого тоннеля не видно. Отсюда рукой подать до суицидального поведения. В его основе, как правило, лежит глубинное чувство утраты смысла жизни.

Как сформулировала основоположница суицидологии в СССР Айна Амбрумова, «суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта». Банкротство, да и просто неприятные ситуации в бизнесе, какие возникают часто, и есть пример такого микросоциального конфликта.

Исследования показывают, что суицидальному поведению более подвержены жители крупных городов, нежели сельской местности; образованные —

более, чем люди с низким образованием; мужчины — более, чем женщины. По этому описанию видно, что представители бизнеса — это «группа риска». Наконец, есть и индивидуальные особенности каждого человека. Поэтому перед тем как принять решение, начинать карьеру предпринимателя или нет, стоит честно ответить себе на вопрос, готов ли ты работать в этой очень напряжённой среде.

Кстати, нужно ещё иметь в виду, что с возрастом стрессоустойчивость также снижается. То есть неудачи легче пережить, когда ты молодой.

К сожалению, у нас ещё не развита традиция обращаться за помощью к психиатру, психотерапевту. Почему-то люди думают: «Что я, псих?» Это совершенно неверная установка, ведь стресс напрямую влияет на функционирование организма, и требуется консультация врача. Причём не психолога, а именно психотерапевта или психиатра. Только «разговорами» депрессию не вылечить. Врачи должны назначить специальные препараты.

Часто люди пытаются снять своё подавленное состояние с помощью «кухонных разговоров» с друзьями и алкоголем. Но алкоголь может помочь снять лишь сиюминутное напряжение, и употреблять его необходимо в малых дозах. Только тогда он «работает» как антидепрессант, а в больших количествах, напротив, усиливает состояние депрессии.

Мы живём в обществе, где человек, его жизнь не воспринимается как ценность. Увы, это наша отечественная особенность, и менять такое отношение мы будем ещё долго. Поэтому каждый должен сам осознать свою ценность — для самого себя, для семьи, для окружающих. Если держаться за истинные ценности, тяжёлый период можно преодолеть легче.

**?** Вы верно отметили, что российские мужчины часто считают постыдным обращение за помощью, а уж консультация психотерапевта для них и вовсе что-то неприемлемое. По вашим наблюдениям, меняется ли с годами такое отношение к собственному здоровью, а по большому счёту — к своей жизни?

— Честно говоря, меняется очень медленно. Хотя здравый смысл, казалось бы, сам подсказывает: ну что здесь такого, все мы люди, у всех нас есть слабости. Когда у нас что-то болит — мы идём к соответствующим специалистам-медикам, а в стрессовой ситуации мы имеем дело с той же болью.

Нет ничего стыдного в обращении к психотерапевту. Стремление воспользоваться помощью и остаться адекватным здоровым человеком, тем самым сохранив себя для семьи и общества, — признак силы, а не слабости. Когда-то роль хранителей душевного равновесия граждан выполняли духовники — священники. Сегодня нужно постараться, чтобы найти среди представителей церкви того, кому можно доверить самое сокровенное. Слишком «земными» стали они сами, мягко говоря...

**?** Что же получается, человек остаётся один на один со своей проблемой?

— Нет. В таких ситуациях надо помнить о главном — своих интересах, своей жизни и жизни своей семьи. Отбросить всё наносное, не стремиться быть «крутым», не обращать внимания на слухи и сплетни, которые сами собой сойдут на нет спустя короткое время. Без паники. Нужно оставаться спокойным, прогнозировать свои действия, сосредоточиться на решении самой важной проблемы, пройти этот трудный этап на жизненном пути и двигаться дальше.

Помните знаменитое высказывание императора Александра III о том, что у России есть два союзника — армия и флот? Так вот, в ситуации стресса, вызванного банкротством, у человека тоже есть два главных союзника: квалифицированный арбитражный управляющий и врач-психотерапевт. **■**