

Внезапно снова столкнулась с такой ситуацией и вот честно — не понимаю!

Почти два года назад, в декабре, умер мой отец. Отношения наши сложно назвать тёплыми, но тем не менее. Прошёл год после похорон и я на фоне затянувшейся безработицы, какого-то тухляка на фронте хобби и наступления столь нелюбимых мной холодов стала погружаться в совершенно беспросветный срак. Вообще-то я хотела написать «мрак», но это даже точнее описывает моё состояние. Пыталась поговорить с мамой, но у неё на все мои проблемы уже давно одна отговорка: «Детский сад!» — вне зависимости от того, на что я жалюсь: несправедливо занизили оценку в школе, бросил парень или я получила по голове и подозреваю сотрясение.

В общем, за октябрь-ноябрь прошлого года я скатилась в откровенное УГ и поняла, что дальше так жить нельзя. Вернее, сначала я подумала, что если всё так дальше и пойдет, лучшим решением будет вообще не жить, но потом решила обратиться к профессионалам.

Живу в небольшом городе, психологов у нас нет, кроме школьных. Отсутствие постоянного дохода поставило крест на возможности пойти к платному специалисту в ближайшем крупном городе. Я искала в интернете и обнаружила сайт службы психологов МЧС. Прочитала их правила, пару дней сочиняла длинную простыню, излагая все важные, на мой взгляд, эпизоды, приведшие меня к такому итогу, параллельно заново их пережив и загнав себя в ещё большую задницу. Наконец отправила им текст. Через какое-то время получила ответ. Довольно краткий, если честно: «Подумайте, что бы вы могли сделать, чтобы изменить эту ситуацию».

Признаться, я так охренела от этого вопроса, что как-то даже немного подзабыла о том, что только что увлеченно страдала!

В этом году, предчувствуя повторение прошлогодней карусели и поругавшись с лучшей подругой, решила действовать заранее. Нашла в соцсети группу, участники которой оказывают психологическую помощь и поддержку. Написала туда о своих переживаниях. И знаете, что получила в ответ? «Вы сами себе ответили на свой вопрос. Подумайте как следует, всё в ваших руках!»

Люди, вы серьезно? Я не страдаю каким-то острыми суицидальными наклонностями, но в прошлом году мне было так хреново, что я бы действительно что-то с собой сделала, если бы не нашла тот сайт. Нет, любители чёрного юмора скажут, что ответ психолога всё же отвратил меня от селфхарма. Но я же обращаюсь к вам, потому что НЕ УМЕЮ чинить свой мозг, а он явно работает не в штатном режиме. И я НЕ ПОНИМАЮ, как выйти из сложившейся ситуации. Если вы пригоняете машину на сервис с комментарием «стучит в подвеске, не знаю, что случилось», вам же мастер не отвечает: «Ну подумайте как следует, вы сами знаете ответ!» Он проводит диагностику и ремонтирует машину. Так почему вы просите человека самостоятельно копаться в себе, загоняя его чёрт знает куда?

Если вы не хотите помогать бесплатно, идите на платные ресурсы, снимайте кабинет и консультируйте за деньги. Но если вы предлагаете бесплатно через интернет помочь человеку вернуть душевное равновесие, делайте это, а не заставляйте заниматься самолечением!

[Read Full Article](#)