

Как начать строить планы на будущее?

Советы психолога

Объясняет специалист Центра экстренной психологической помощи МЧС России.

В обычной, повседневной жизни все мы имеем планы: краткосрочные (сходить на работу, купить молока, постирать бельё) и долгосрочные (оформить ипотеку, получить повышение на работе, съездить в отпуск).

При резких переменах в жизни мы попадаем в ситуацию, когда эти планы нарушаются. Это состояние, когда нет планов на будущее, и мы не понимаем, что мы будем делать сегодня вечером, через неделю или через месяц, можно обозначить как «пустое будущее». И хотя такое состояние закономерно, оно вызывает волнение, беспокойство и дискомфорт.

Вот несколько рекомендаций, которые позволят его облегчить:

- Не пытайтесь сразу решить, что будете делать через месяц, полгода, год - стройте планы на ближайшие часы и дни. Постепенно период времени будет увеличиваться.
- Обсуждайте свои планы с близкими.
- Старайтесь придерживаться распорядка дня.

Ответы подготовлены Центром экстренной психологической помощи МЧС России. Телефон горячей линии: +7 (495) 989-50-50.