

БЕЗ НЕРВОВ

«БЕЗ ПЕРВОВ» – это проект, посвященный проблеме стресса в жизни человека. Все мы так или иначе испытываем стресс, и он бывает разный, сильный или слабый, все зависит от ситуации. Чтобы решить проблему мы, как цифровые люди, идем в интернет за поисками ответов. Что же мы видим там? Множество бессмысленных советов, которые могут помочь справиться только со слабым проявлением эмоций и переживаний, но никак не с серьезными проблемами. Мой проект – это сарказм над подобными идеями, обличение их бессмысленности. Моя главная мысль состоит в том, что никто не может помочь в трудной ситуации кроме самого себя и специалиста, то есть психолога или психиатра.

Главная героиня полотно переживает тяжелые времена. С помощью ее образа я иллюстрирую состояние человека, пользующегося советами из интернета. Ее образ трансформируется на протяжении всего повествования, превращаясь в назойливую муху, которая олицетворяет путающиеся и надоедливые мысли в голове. Тем самым я показываю, что бессмысленные ответы только усугубляют ситуацию, не помогают найти выход и приводят к непониманию себя и мира вокруг.

1. НЕ ДУМАЙ

«Самый мощный инструмент для борьбы со стрессом — это мы сами. Главное — настроить свои мысли в правильном направлении, так как они влияют на эмоции, от которых зависит наше поведение. Если вы понимаете, что начинаете беспрерывно думать о наихудших сценариях развития, то остановитесь и сосредоточьтесь на другом...»
(сайт НИУ ВШЭ).

перестать думать — не значит перестать мыслить. человеку сложно переключиться на положительные воспоминания, когда вокруг него хаос его собственных проблем и негативных эмоций. переключиться — все равно что отключить мозг.

НЕ ДУМАЙ



НЕ ДУМАЙ



1



НЕ ДУМАЙ

1

2. НАПИШИ

«Если вы всё ещё держитесь за неприятные ситуации из прошлого, то попробуйте выписать всё, что вас волнует, на бумагу. Так вы станете сторонним наблюдателем произошедшего и сможете рационально проанализировать случившееся. Это поможет отвлечься от прошлого негативного опыта и сосредоточиться на настоящем.» (сайт НИУ ВШЭ).

написанные на бумаге строчки в тяжелом состоянии вряд ли смогут помочь абстрагироваться. совет жить жить настоящим нерелевантен, так как невозможно существовать сейчас и относиться к тому что происходит в данный момент как к прошлому.

НАПИШИ



2





НАПИШИ



2

1



3. ОТСТРАНИСЬ

«Попробуйте зафиксировать в голове все удручающие мысли и отстраниться от них, переключившись на что-то положительное. Например, если вы потерпели неудачу, вспомните моменты, когда у вас всё получилось. Возьмите за привычку мотивировать себя своими успехами, и поводов для стресса будет меньше.» (сайт НИУ ВШЭ).

отстраниться – перейти в другое инородное тело, трансформироваться, раздвоиться. попытка забыть прошлого не может помочь, это временное решение проблемы.

ОТСТРАНИСЬ



3







4. ИДИ

«Этот совет применим в тех случаях, когда самопомощь уже не действует.» (сайт НИУ ВШЭ).

обратиться к специалисту не равно сойти с ума. советы из интернета или самопомощь помогают при легком стрессе, но при более серьезных проблемах стоит обращаться к специалисту, что не означает, что не действуют советы, это значит, что они нерелевантны.

ИДИ



4









НЕ ЛУМАЙ

