



*Нас травмирует не то, что с нами случается, а наши мысли об этом. Ничто внешнее не может потревожить нас. Мы страдаем только когда мы хотим, чтобы положение вещей было иным, нежели оно есть. Никто не имеет власти причинить вам боль. Только ваши мысли о чьих-то действиях могут причинить вам боль.
Этикет*



Адрес:

Информационно-правовая служба:
230005, г. Гродно,
ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507
Контактный телефон:
8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30
Электронный адрес:
lojkigrodno_dsp@mail.ru

«Телефон доверия»:
48-51-28

Онлайн-консультирование
посредством программы
Skype

Логин: [lojkigrodno_dsp](#)

Государственное учреждение образования
«Гродненский районный социально-
педагогический центр»



**«КРИЗИС —
ПОМОГИ
СЕБЕ САМ»**

Кризисное состояние (Амбрумова А. Г., Полеев А. М., 1986) – это психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации. Кризисное состояние развивается под влиянием внутренних процессов. Внешние события могут являться запускающим механизмом.

Причинами развития кризисных состояний могут быть такие психотравмирующие ситуации как:

- смерть близкого человека;
- расставание с родителями, с семьей;
- резкая смена профессии или уход на пенсию;
- тяжелые соматические заболевания;
- понижение или повышение социального статуса;
- замужество, рождение детей;
- переживание ситуации насилия и другие.

Любая кризисная ситуация в жизни человека влияет на психофизическое состояние человека которая отражается в таких сферах личности как:

1. **Эмоциональная сфера** (тревога, агрессия, депрессивные состояния, апатия, чувство вины, одиночества, стыда, растерянности, повышенная раздражительность, постоянное напряжение, низкая самооценка).
2. **Сфера поведения** — повышается процент травматизма, развитие зависимого поведения самых различных видов – химическая и психологическая зависимость, эмоциональные срывы, нарушения

пищевого поведения, нарушения сна, нарушения речи, импульсивное поведение, внезапные приступы тремора всего тела и пр.

3. **Соматическая сфера.** Может развиваться целый ряд психосоматических заболеваний, которые в зависимости от вида и тяжести кризисного состояния могут носить лавинообразный характер развития, например, бронхиальная астма язвенная болезнь желудка, гипертония, на физиологическом уровне. может повыситься артериальное давление, появиться сухость во рту, возникнуть усиленное потоотделение, приступы жара и озноба.

4. **Когнитивно-мнестическая сфера.** Человек не способен принимать решения, сосредоточиться, отмечается выраженное ухудшение памяти, чрезмерная чувствительность к критике, умственная заторможенность и пр.



Что поможет преодолеть кризис

1 **Избавляйтесь от сомнений.** Чем ужаснее нам кажется ситуация, тем больше становятся наши сомнения в том, что мы способны с ней справиться. Такие мысли как «Я никогда не выберусь из этого ада», «Жизнь кончена» или «Я не выдержу» усугубляют происходящее, заставляя нас ощущать безнадежность. Гоните их прочь, не загоняйте сами себя в угол!

2 **Вспоминайте о трудностях, с которыми вы уже справились.** Вряд ли сложности, с которыми вы столкнулись сейчас, являются первыми в вашей жизни. Проанализируйте те ситуации, из которых вы выходили победительницей – что вам помогло, что мешало.

3 **Выберите образец для подражания.** Многим помогает знание о том, что кто-то другой сумел справиться с похожими обстоятельствами. То, что удалось ему, может удастся и вам. Оптимально – если этот человек входит в круг ваших друзей или знакомых, тогда у него можно спросить совета напрямую.

4 **Найдите человека, с которым вы можете обсудить ситуацию.** Человек, которому мы доверяем, способен посмотреть на происходящее под другим углом, и заставить и нас поменять позицию. Помимо этого, хорошо, когда есть, кому выговориться. Если такого человека рядом нет, попробуйте доверить свои мысли бумаге.

5 **Позвольте себе отвлекаться.** Если постоянно думать только о плохом, то, как правило, ни к чему хорошему это не приводит. Задайте себе вопрос, что может помочь вам переключиться? Может быть, это будут обычные дела - чтение книг, музыка, вышивание крестом или что-нибудь другое. Получайте новые впечатления - гуляйте побольше, займитесь спортом.

6 **Не пугайте себя заранее.** Иногда нам кажется, что от проблем не избавиться за всю оставшуюся жизнь. Не надо представлять себе, что и через год, и два, и три вам все равно будет тяжело.

7 **Задавайте себе вопрос «Чему я сейчас учусь».** Как только вы начинаете спрашивать себя, что полезного вы можете вынести из сложившихся обстоятельств, вы перестаете быть их жертвой, и начинаете видеть какие-то новые перспективы.