

*"В нашу жизнь приходит
радость,
когда у нас есть чем
заняться,
есть кого любить,
и есть на что надеяться»*

В. Франкл



**КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА
ПОМОЩЬЮ**

**МБУ Центр ППМС помощи
Сальского района
347630 Ростовская обл.
г. Сальск, ул. Первомайская, 20
тел. 73-1-78**



**МБУ ЦЕНТР ППМС ПОМОЩИ
САЛЬСКОГО РАЙОНА**



**Как справиться
с психологическим
кризисом?**

Советы психолога

2017г.

Болезни тела - кризис души

Каждый человек в течение своей жизни не один раз переживает психологические кризисы. Выделяют различные виды кризисов в зависимости от причины:

- отрыв от семьи;
- уход на пенсию;
- резкая смена профессии;
- изменения (понижение или резкое повышение) социального статуса;
- возрастные кризисы;
- пережитое физическое и психическое насилие;
- болезни, потеря здоровья и инвалидность;
- социально-статусные (или ролевые) кризисы;
- кризисы внутреннего роста и др.

Итак, кризисы - явление закономерное, неизбежное и необходимое для роста личности. Основной вопрос в том, чтобы суметь выйти из кризиса достойно: более зрелым и сильным, чем раньше.

Хотя психологические кризисы бывают различного типа, некоторые моменты выхода из кризиса общие.

Для преодоления кризиса можно использовать:

- **Опыт людей**, успешно прошедших через жизненные испытания.
- **Обращение за консультацией к психологу**: хороший специалист поможет в поиске стратегий выхода из кризиса.
- Наконец, поскольку кризис всегда связан с эмоциональным напряжением, которое может приводить к

дезорганизации поведения и тонкого рассогласования психических процессов, то **умение** регулировать его - **расслабляться и мобилизовываться** - всегда очень полезно.

Мышечное расслабление способствует снятию психического напряжения, поэтому полезно освоить систему **аутотренинга**.

Те люди, которые обретаю веру в возможность контролировать свое состояние, меньше нуждаются в болеутоляющих и успокоительных средствах, они менее тревожны и быстрее выздоравливают.



5 советов, которые помогут выйти из психологического кризиса

1. Не «заикливайтесь» на болезни, перестаньте крутить проблемы в голове. Каждый раз, обсуждая свои проблемы с друзьями и близкими, вы питаете самые негативные мысли, которые вас же и разрушают. Даже если вас спрашивают о ваших делах, лучше улыбнитесь, отшутитесь и узнайте как дела у них. Им это будет приятнее, а вы не будете вспоминать о своих проблемах.

2. Найдите себе хобби: занятие любимым и увлекательным делом – лучший способ уйти от повседневной серости в свои маленькие радости. Это может быть рукоделие, творчество, настольные игры, коллекционирование и так далее.

3. Развивайтесь как личность. Чтобы не происходило – нужно жить дальше. И нужно становиться лучше. Поэтому через “не-хочу” начинайте саморазвитие: читайте книги, ходите на выставки, общайтесь с новыми людьми.

4. Помогайте слабым. Помогите пристроить котенка, станьте волонтером, в общем, помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.

5. Сделайте свою жизнь светлой. Общайтесь только с позитивными людьми, помогайте другим, занимайтесь любимым делом и слушайте любимую музыку. Перестаньте бояться жить, и вы почувствуете внутри свет, который откроет перед вами новые горизонты.