

## Жизненные кризисы, как с ними справиться

Психологический кризис — это часто естественная и нормальная реакция на сложные ситуации в жизни. Психологические кризисы могут возникнуть из-за различных факторов и иметь разнообразные проявления.



Кризис – это переломный период, когда появляются проблемы, с которыми невозможно справиться прежними способами.

### Какие бывают кризисы?

*Личностный кризис* - связан с поиском смысла жизни, самоопределением и вопросами о личной идентичности. Этот кризис часто возникает в переходные периоды, такие как переход из подросткового возраста во взрослую жизнь или кризис среднего возраста.

*Кризис отношений* - связан с проблемами в отношениях с близкими, партнером, семьей или друзьями. Разрыв отношений, изменения в семейной структуре или конфликты могут вызвать психологический кризис.

*Травматический кризис* - возникает после переживания тяжелой травмы, такой как физическое насилие, авария, потеря близкого человека или другие трагические события.

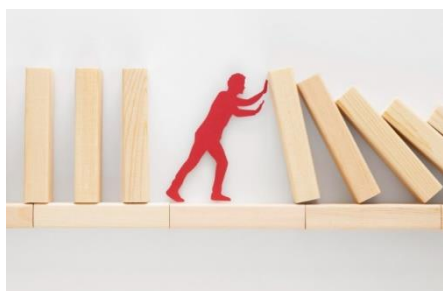
*Профессиональный кризис* - связан с недовольством работой, утратой интереса к карьере, изменением профессиональных целей или потерей рабочего места.

*Психосоциальный кризис* - возникает из-за социальных изменений, таких как миграция, культурные адаптации, изменения статуса и другие социальные вызовы.

*Кризис идентичности* - связан с поиском идентичности, особенно у подростков, и включает в себя вопросы о том, кто они и кем хотят быть и другие кризисы.

Преодоление кризиса может быть сложным процессом, который требует времени, усилий и поддержки со стороны близких, друзей, профессионалов или групп поддержки.

*Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь Вам справиться с кризисом:*



- 1. Примите реальность ситуации:** первый шаг в преодолении кризиса - признание того, что он существует, и понимание его природы. Чем раньше Вы осознаете свою ситуацию, тем быстрее сможете приступить к ее решению.
- 2. Обратитесь за поддержкой:** разговор с друзьями, семьей или профессиональным психотерапевтом может быть полезным. Поддержка со стороны других людей может предоставить вам перспективу, совет и эмоциональную опору.
- 3. Разработайте план действий:** определите конкретные шаги, которые Вы можете предпринять для решения проблемы или смягчения ее последствий. План действий должен быть ориентирован на реальные результаты.
- 4. Следите за своим физическим и эмоциональным здоровьем:** регулярное физическое упражнение, здоровое питание и достаточный сон могут помочь в управлении стрессом. Обратите внимание на свои эмоции и разработайте стратегии для их эффективного управления.
- 5. Ищите новые возможности:** любой кризис дает шанс для изменений и роста. Попробуйте рассмотреть ситуацию как вызов, который может привести к новым возможностям и перспективам.
- 6. Развивайте позитивные привычки:** включите в свою повседневную жизнь полезные привычки, такие как чтение, медитация, творческая деятельность. Они могут помочь Вам расслабиться и улучшить свое эмоциональное состояние.
- 7. Планируйте постепенные шаги:** если преодоление кризиса кажется огромной задачей, разбейте ее на более мелкие и выполнимые шаги. Постепенные изменения могут привести к общему улучшению ситуации.
- 8. Находите вдохновение в опыте других:** почти каждый человек сталкивается с кризисами в жизни. Чтение историй успеха и переживаний других людей может быть вдохновляющим и мотивирующим.

Но если Ваши проблемы кажутся слишком тяжелыми, не стесняйтесь обращаться за помощью к профессионалам в области психологии или социальной поддержки.

**Корецкая М.В.** - психолог отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга