Автор: admin
03.12.2011 12:10 - Обновлено 30.10.2014 02:50

Как преодолеть кризис среднего возраста?

Однажды посмотрев на себя в зеркало, вы испытали чувство разочарования: много морщин, седина в волосах, лицо не первой свежести, да и в глазах грусть и уныние... Посмотрели и расстроились... Хорошо, если это чувство посетило вас единожды и больше не возвращалось. Но если разочарование внешностью стало подкрепляться неудовлетворенностью на работе, в семье, то стоит подумать о «кризисе среднего возраста»: все чаще начинают посещать мысли об однообразии собственной жизни, осознании утекающего как песок времени и уходящей молодости...

Наступает этот кризис в возрасте от 30 до 40 лет, но цифры эти примерные, у некоторых это случается после 40 лет или не случается вовсе. Счастливые люди! С научной точки зрения, *возрастные кризисы – особые, относительно непродолжительные по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психическими изменениями. Относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального поступательного хода личностного развития* (Милтон Эриксон). А теперь разберемся с этими процессами поподробнее и начнем с причин.

Причины «кризиса среднего возраста»

Первая причина – физиологического характера. Примерно в этот период жизни начинается более частое обострение хронических заболеваний, что приводит к ослаблению жизненных функций всего организма. Появляются первые признаки старения, что является процессом естественным и необратимым. Эти самые болячки и процессы вызывают у человека чувство неуверенности в завтрашнем дне, накапливается усталость, что приводит к нервозности и подавленности.

К человеку приходит осознание того, что то, что в молодости давалось легко и просто, сейчас вызывает затруднения и проблемы. В этом возрасте появляются устойчивые вредные привычки: злоупотребление алкоголем, курение, сидячий образ жизни, которые оказывают негативное влияние на здоровье. И как раз сейчас приходит осознание того, что хорошо бы от всех этих привычек избавиться, но сделать это очень и очень непросто. Борьба с болезнями и вредными привычками может привести к депрессии и даже к алкоголизму, если побеждают они, а не вы.

Вторая причина носит психологический характер. Средний возраст – это своеобразный мостик между двумя поколениями: *уже не молодой, еще не старый*. Чаще всего в этом возрасте возникает переоценка ценностей, человек уже видит свой смысл жизни в определенных жизненных достижениях и если жизненный путь выбран неверно, то возникает чувство неудовлетворенности собой, своими возможностями и способностями. Возникает потребность изменить жизнь, все начать сначала, но здесь вмешивается физиология и осознание того, что уже не все по плечу. Человек начинает очень остро переживать, что его жизненные планы расходятся с реальностью. Начинается поиск выхода из сложившийся ситуации, если все попытки неудачны, итог – депрессия.

Третья причина носит социальный характер. Человек – неотъемлемая часть общества и то, как у него складываются общественные отношения, оказывает огромное влияние на его жизнь. В первую очередь, это семейные отношения. Обычно в этом возрасте человек уже имеет семью и детей, если в семье все благополучно – большой плюс, если нет, то опять же – это одна из причин кризиса. Если у человека нет семейных отношений, не складываются дружеские отношения, отношения в коллективе, то возникает вопрос о его несостоятельности, как члена общества.

Женщины обычно стремятся состояться в первую очередь как матери, а на втором месте – карьера. Для женщин жажда карьерного роста взамен семейного счастья может быть не стимулирующим фактором, а разрушающим. Часто женщины-карьеристки не имеют стабильных семейных отношений. Мужчинам в этом плане проще, заботу о доме и детях они возлагают на женщин, а сами занимаются работой или общественной деятельностью, что помогает им реализовать свои цели и амбиции.

Конечно, все вышеизложенное очень индивидуально и кто-то может смело сказать, что никакой «кризис среднего возраста» им не грозит. Я отвечу, что не стоит зарекаться. Жизнь длинная и все может поменяться в одночасье, и тогда придется бороться с этой проблемой.

Решение проблемы

Во-первых, необходимо принять меры по замедлению процессов старения организма и улучшения физического состояния. Это конечно же, активный образ жизни и отказ от вредных привычек. Занятие спортом, как это не банально звучит, действительно

помогает справиться с мыслями о своей несостоятельности и приближающейся старости. Каждый день увеличивая нагрузку на организм, вы будете радоваться своим маленьким победам, и мысль «Я могу!» будет подталкивать к дальнейшим свершениям. Ну, а пословица о том, что в здоровом теле – здоровый дух, давно известна всем.

Во-вторых, если вы сможете отказаться от курения, то чувство гордости за себя надолго поселится в вашем сердце. Это только ваше желание и сила воли способны на такой решительный шаг, никакие другие «волшебные средства» здесь не помогут.

Если вредными привычками не страдаете и бороться с ними не надо, можно попробовать освоить в жизни то, о чем мечтали, но всегда откладывали на потом или просто не решались. Для каждого человека это что-то свое, например, научиться водить машину или кататься на коньках, или взять и прыгнуть с парашютом. Это должно здорово взбодрить и повысит авторитет в своих глазах.

В-третьих, надо запомнить раз и навсегда, что жизнь одна, никакой другой не будет и человек сам творец своего счастья. Поэтому берем себя в руки и начинаем творить, как бы это ни было тяжело.

Важно не концентрироваться на проблемах болезни и приближающейся старости, а подходить к ней во всеоружии – закаленным и способным бороться. Очень важно заботиться о себе и о качестве своей жизни, и тогда всякие депрессии и кризисы обойдут вас стороной. А если и появятся, то вы будете к этому готовы.

Будьте счастливы, научитесь получать удовольствие от того, что вы делаете, и дарить удовольствие тем, кто вам дорог! *В конечном счете важны не годы в вашей жизни, а жизнь в ваших годах.* (Авраам Линкольн)

Автор - **Марина Ерошкина**

Источник