Автор: admin
13.01.2011 11:44 - Обновлено 29.10.2014 16:50

Как пережить кризис?

Бывают такие моменты в жизни, когда человек вдруг понимает, что его не устраивает и то, и другое, и третье. Начиная анализировать ситуацию, приходит к выводу, что наступил кризис. Для того чтобы разобраться с тем, как пережить кризис, необходимо для начала понять, что же такое кризис?

Кризис (психологический) - это состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование индивида в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного индивида. Это кризисы психологического состояния людей, которые проявляются в стрессах, страхах, чувстве неуверенности и т.д.

То есть по факту получается, что больше не устраивает та система поведения (отношений), которая была ранее.

Примеры:
а) работал человек в одном месте, все нравилось, и вдруг перестало нравиться. Все стало раздражать. Человек начинает видеть на работе одни недостатки. Шеф - злой, сотрудники - заговорщики, уборщицы - и те спокойно работать не дают.
б) жили вместе два человека, все их устраивало. А потом наступает момент, когда на глаза попадаются одни недостатки! Ходит не так, говорит не так, думает не так и даже дышит не так.
в) раньше жил, все казалось нормальным. И дом, и работа, и друзья и семья. А сейчас все это раздражает, вызывает лишь грустные мысли. По-прежнему жить уже не хочется, общаться тоже хочется иначе.

Эти три примера говорят о том, что у человека наступил кризис.

Чаще всего к кризису приводит высокое напряжение на работе (дома, с друзьями). Появляется это состояние, и тогда кажется, что невозможно решить все проблемы, которые вдруг разом навалились.

Необходимо учесть дополнительные особенности, которые могли способствовать развитию кризиса, например: развод, смерть близкого человека, кризис возраста (подросткового, среднего) и так далее.

Если человек сам определит, какая эмоция преобладает в момент кризиса, и сможет следовать рекомендациям, то выход из кризиса последует быстрее.

Часто для выхода из кризиса могут мешать стереотипы. Например, большинству мужчин сложно делиться своими проблемами и уж тем более просить о помощи. Ведь часто общество не одобряет, а иногда и осуждает такое поведение у мужчин. Поэтому мужчинам важно научиться работать с кризисной ситуацией внутри, при этом, не забывая, что, держа напряжение только в себе, можно углубить кризисную ситуацию. Либо, преодолев стереотипность, обратиться к профессионалу.

Какие чувства возникают во время кризиса? Что делать с возникшими чувствами?

1. **Чувство одиночества** чаще всего появляется у женщин, хотя и у мужчин бывает. Чаще всего, испытывая одиночество, женщина замыкается в себе, что приводит к еще большему ощущению одиночества и способствует развитию кризиса.
Рекомендуется - увеличивать объем общения!
Ведь увеличивая общение, все равно человек будет пытаться решить свою проблему (найти выход из кризиса). В идеале, помогает квалифицированное общение с психологом, в обычной жизни - друзья, форумы, интернет-сообщества. Главное, чтобы не было желания получить одного лишь сочувствия (жалости), а было стремление найти выход из сложившейся ситуации.

2. **Депрессия.** Если во время кризиса появилась депрессия, как основная эмоция, то появляются следующие состояния: ничего не получается, ничего не хочется, ничего не могу.
В такие моменты человек чаще всего бездействует, находясь в режиме ожидания - все должно пройти само по себе.
Рекомендуется - дать себе некоторое время для отдыха (снятия напряжения - массаж, медитации, работа с психологом) и затем включать волю, анализировать ситуацию!
Анализ приведет к внутренней работе, что обязательно приведет к решению накопившихся проблем, которые и создали кризис.

3. **Агрессия.** После появления злости, ненависти может прийти чувство вины за свои поступки в момент агрессии, что чаще всего кризис усугубляет.

Рекомендуется - научиться снимать агрессивное поведение. Этому, так же, как и в случае с депрессией, способствуют сеансы массажа, работа с психологом, медитации. Иногда бывает полезно побыть одному (но, не допуская чувства одиночества (!) а именно с целью полноценного отдыха и возможности переоценки своих внутренних ценностей).

Также в моменты кризиса рекомендуется замена отрицательных эмоций на положительные. Часто хорошо (но не всегда возможно) реализовать появившееся желание замены - сменить плохую эмоцию на хорошую.
Можно слушать музыку, читать книги, смотреть фильмы, которые обязательно приведут к усилению положительных эмоций (смехотерапия). Хорошая возможность замены одной эмоции на другую: дискотеки, компьютерные игры, встречи с друзьями.

После того, как определены и устранены доминирующие чувства, необходимо вернуться к проблемам, которые изначально привели к кризису. В таком случае появятся различные выходы из сложившегося кризиса. Будут видны возможности, которые в момент обострения кризиса были не видны.

Если **кризис** наступил **в работе**: проанализировать - что именно не устраивает и как это изменить?
Если **кризис в жизни**: опять анализ, переоценка ценностей, и вопрос «как изменить то, что не устраивает»?
Если **кризис в семье**: здесь нельзя решить проблему в одиночку. Можно лишь совместно. Необходимо понять, что именно не устраивает каждого из членов семьи и как это можно исправить? Что каждый готов сделать для улучшения ситуации? Принять решение на уровне осознания, какой вклад каждый способен сделать.

Автор - **Виктория Бессонова**

Источник