

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

**В. Франкл**



**Психологический кризис** – это острое эмоциональное состояние, которое ощущается человеком как переломный момент в жизни.

**КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА  
ПОМОЩЬЮ**

ГБУ РО Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Запись на консультацию по телефону:  
**8(863)251-14-10**

Всероссийский телефон доверия  
**8 (800) 200-01-22**

МБУ ОО ЦППМС «Гармония»  
Адрес: г.Новочеркасск, ул.Комитетская  
115/ Пушкинская 26  
телефон **8 (8635) 22-60-16**



**ГБПОУ РО «Новочеркасский колледж  
промышленных технологий и  
управления»**



**Как справиться  
с психологическим  
кризисом?**

*Советы психолога*

## 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 в выходе 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 согласования психических процессов, то **умение** регулировать его - **расслабляться и мобилизовываться** - всегда очень полезно.

Мышечно-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. Помогите 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.