

КРИЗИСЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ.

Синонимами слова «**кризис**» многие считают «крах», «трагедию», «тупик». Это не совсем верно. Слово «кризис» пришло к нам из греческого языка, где оно буквально означает «перелом», «поворотный пункт».

Иными словами, кризис - это своего рода развилка, разделение дорог, за которой может последовать либо крах, либо благополучное разрешение.

Кризис - это «тяжёлое психологическое состояние, вызванное какой-либо причиной или как резкое изменение статусов персональной жизни».1 Кризис обозначает потерю какой-то существовавшей жизненной формы, к которой человек привык, и появляется возможность вхождения в новую жизненную форму, ещё не известную человеку.

Критическая ситуация - это определенным образом неожиданно складывающиеся жизненные обстоятельства, субъективно воспринимаемые как сложные, затруднённые, неблагоприятные, требующие пересмотра некоторых перспективных планов, отказа от привычных жизненных стратегий

Большое значение для возникновения кризисных ситуаций имеют характер и интенсивность стрессовой ситуации. (О стрессах мы говорили выше).

В кризисном состоянии человек склонен чрезмерно концентрироваться на собственных трудностях и переживаниях. Он рассматривает их как безнадежный тупик. Так бывает, когда человек заблудится в лабиринте.

Во время переходного периода происходит позитивное изменение личности, которая берёт из прошлого опыта то, что нужно для приобретения нового, и адаптируется в совершенно новой ситуации, которая требует развития новых свойств и черт

Отчего возникает психологический кризис? Это происходит из-за нарушения душевного равновесия, когда на человека вдруг обрушиваются острые переживания. Иногда, напряжение накапливается постепенно, капля за каплей, и одна из «капель», переполняет чашу.

1 А.А.Осипова Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2005

Кризисы различаются по интенсивности и длительности этого состояния. И лишь успешно решив задачи каждого из них, выйдя из кризиса, он может развиваться дальше.

Психологи выделяют три типа кризиса, которые имеют разные причины:

1. **Возрастные кризисы** (детские, подростковые, кризис среднего и пожилого возраста). Возрастные кризисы - нормальное и необходимое явление, без них невозможно развитие.
2. **Травматические кризисы** (они связаны со стихийными бедствиями, войнами, межнациональными конфликтами, терроризмом и т.д.), т.е. когда человек стал жертвой или очевидцем чрезвычайного происшествия, у него возникает психологическая травма.
3. **Кризисы утраты** (потеря близкого человека, семейные кризисы, развод, потеря работы и др.)

Возможно, что в твоей жизни ещё не было острых кризисов. Но, это не значит, что о них не нужно знать, т.к.:

- ✓ От тяжёлого психологического кризиса никто не застрахован. Даже самый богатый, преуспевающий, знаменитый человек.
- ✓ Неизвестно, что ждёт впереди.
- ✓ Рядом много разных людей, дорогих, близких. Они тоже могут столкнуться с трудностями, и им может понадобиться твоя помощь.

ПРИЗНАКИ КРИЗИСА

➤ Наличие проблемы, которая создаёт дискомфорт.

Он распространяется на все сферы жизни. Неблагоприятное физическое состояние начинает влиять на физиологию, теряется аппетит, сон. То, что раньше доставляло радость, совершенно перестаёт приносить удовольствие. Далее изменяются отношения с окружающими и близкими людьми.

➤ Тяжелое, подавленное настроение.

Плохое настроение бывает у каждого. Мало ли из-за чего человек может огорчиться! Однако наши обычные, житейские огорчения длятся не долго. Плохо, когда отрицательные эмоции начинают преобладать. Это верный признак того, что какие-то важные для человека потребности постоянно не удовлетворяются. Со стороны может казаться, что поводов для огорчения и вовсе нет. Однако если человек перестает радоваться тому, что раньше

находил приятным, если он постоянно подавлен и печален, под этим непременно кроется серьезная причина. По крайней мере, с его точки зрения.

➤ **Изменчивость настроения.**

Периоды уныния и тоски подчас сменяются вспышками беспричинного веселья. Так бывает, когда человеку кажется, будто он нашел легкое и радикальное средство избавиться от своих проблем (хотя мы уже знаем, что это опасное заблуждение). Поэтому резкие перепады настроения - еще более настораживающий признак, чем хроническое уныние.

Необычное поведение, подавленность, отрешенность, утрата привычных интересов, навязчивые мысли об уходе из жизни - всё это признаки надвигающейся беды. Нужно уметь их распознавать.

У человека, находящегося в кризисе, изменяется объём общения: он либо резко ограничивается (уход в себя), либо резко возрастает (одиночество в толпе). Человек как бы ищет забвения в частоте поверхностных контактов с другими людьми.

В состоянии кризиса меняется эмоциональная сфера человека. Человек может испытывать одно из трёх доминирующих чувств:

Депрессию (о ней читай ниже).

Деструктивные состояния (раздражительность., злость, обида, агрессия, ненависть, досада, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть).

Одиночество (оно выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадёжности, пустоты рядом).

Кризис в жизни - это всегда неприятно. Жизненные кризисы подобны матрёшке: некоторые люди их изживают, а другие накапливают их один за другим. Кризис - это не тупик, а некоторые противоречия, через которые проходит человек на пути своего взросления. Выход из кризиса иногда сравнивают с решением сложного математического уравнения, запись которого занимает целую страницу и которое надо упростить. В результате правильных действий мы получаем простое решение, неправильные действия приводят к усложнению и запутыванию исходного материала. Сокращая лишнее, мы оставляем сущность. Как только всё получается, мы можем сказать, что вышли из кризиса. Человек, переживший кризис, всегда становится сильнее, потому что у него появляется опыт, которого раньше не было.