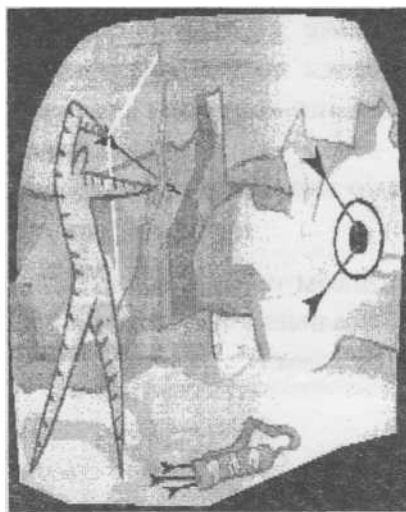


ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСА



Для многих житейских проблем существуют довольно простые и доступные решения. И если они нам не известны, то мы, по крайней мере, знаем, к какому специалисту

обратиться за советом. Так, например, обычный человек не слишком искушен в вопросах права. Поэтому, в случае необходимости он отправляется в юридическую консультацию, где знатоки законов помогут ему найти правильное решение. В случае болезни человек обращается к врачу, который квалифицированно разберется в

причинах недуга и пропишет нужное лекарство. А как поступить, когда болит душа?

В таких случаях помощь может оказать психолог, в нашем городе много таких специалистов. Есть специальные психологические центры. Одним из таких является **городской психолого-педагогический центр** (пр-т Комсомольский, 77), в котором каждый подросток и взрослый может получить квалифицированную психологическую помощь.

Если ты не готов идти к психологу, то ты можешь воспользоваться услугами «**Телефона доверия**». Туда можно анонимно, не называя своего имени, обратиться в тяжёлую минуту за помощью и советом.

Но как быть, если по каким-то причинам такую помощь получить затруднительно?

На самом деле, психологическую помощь человек способен оказать себе и сам. Тем более её могут оказать друг другу близкие друзья, которых связывает взаимное доверие и готовность к взаимовыручке.

Есть несколько общих и вполне доступных правил, которые позволяют успешно бороться с психологическим кризисом - самостоятельно или с помощью друга.

Правило, которое необходимо запомнить:

Если переживания тебя слишком тяготят, ими необходимо поделиться с тем, кто выслушает тебя со вниманием и участием.

Если от внутреннего кризиса страдает кто-то из друзей и близких, надо дать ему возможность разрядить напряжение в дружеской беседе. Для этого не обязательно обладать великой мудростью, достаточно просто уметь внимательно слушать. Ведь порою человеку, чтобы стало легче на душе, нужно просто выговориться.

Впрочем, такой разговор не только выполняет функцию разрядки. Чтобы правильно понять, осознать свои проблемы, человеку необходимо их внятно выразить. Этому помогают осторожные наводящие вопросы (которые имеет смысл иной раз задать и самому себе, когда хочешь разобраться в своих противоречивых чувствах). Важно найти ясные ответы на довольно простые вопросы:

- Что именно приносит сильное огорчение? Случалось ли что-то подобное в прошлом ?
- Удавалось ли раньше справляться с такими неприятностями? Если да, то что этому способствовало?
- Нельзя ли и теперь использовать эти средства?

Мы уже говорили о том, что в кризисном состоянии человек бывает склонен чрезмерно концентрироваться на собственных трудностях и переживаниях. Он рассматривает их как безнадежный тупик. Так бывает, когда человек заблудится в лабиринте. И ему надо напомнить, что существует еще множество разных ходов помимо злосчастного тупика. Если как следует поискать, обязательно найдешь выход.

Есть специальный прием, который помогает избавиться от ощущения безвыходности, безысходности. Этот приём называется **«ПОЗИТИВНЫМ переосмыслением»**. Ведь в любой неприятности, как ни странно, можно найти свои положительные стороны. Например:

- родители постоянно ругают тебя за плохие отметки, и из-за плохой успеваемости; не осталось никакой надежды поступить в вуз? Что ж, значит, ты найдешь себе какую-то иную профессию, в которой проявятся твои пока нереализованные способности.
- тебя предал друг? Но благодаря этому ты стал лучше разбираться в людях и теперь не будешь так наивно доверчив; И так далее...

Конечно, подобный подход не всегда утешает. Зато он позволяет научиться, более спокойно, воспринимать действительность. Ведь мир окрашен совсем не в черно-белые тона. И во всем многообразии его оттенков всегда найдется какой-то светлый тон.

Самое важное - перестроить не столько свое восприятие мира, сколько реальное поведение. А для этого требуется перестройка всей системы мотивов. Человек, попавший в тиски кризиса, заботится лишь о том как избавиться от тягот жизни. Отсюда всего один шаг до бесплодной идеи ухода, бегства: Выйти из кризиса помогают совсем иные ориентиры.

Душевного благополучия способен достичь тот, кто стремится чего-то добиться. Поэтому «лекарство» от кризиса не мучительное «самокопание», а реальное дело, в котором можно достичь осязаемых успехов.

Важна любая, хотя бы самый маленький успех в какой бы то ни было сфере деятельности! Человек, которому хоть цена что-то удастся, начинает ставить перед собой всё новые и новые цели. Значит, жизнь продолжается!

Свои ближайшие, а также весьма отдалённые цели полезно выстроить в некий перспективный план. Надо более или менее реалистично представить себе: чего мне удастся добиться через год, через два, через пять лет? Что для этого адат потребуется? Кто сможет мне в этом помочь? Пускай это будет не очень определенный план. Самое важное - чтобы он был. Ведь человек жив, пока он к чему-то стремится.

Не существует ни одной причины, по которой можно обета было бы отказаться от своего будущего. Зато есть много причин этого не делать.