

Как помочь себе справиться с кризисной ситуацией.

Кризис является неизбежным в жизни каждого человека. Это либо этап личностного развития - такие кризисы еще называют возрастными, либо экстремальная (критическая) ситуация. Возрастной кризис длится, как правило, недолго, во время него происходят внутренние психологические изменения.

В отличие от него критическая ситуация, если с ней не справиться, может нанести серьезный ущерб.

Острота реакций зависит от восприятия человека. Поэтому в первую очередь старайтесь не накручивать себя, излишне не драматизировать произошедшую ситуацию.

- Прислушайтесь к своим чувствам. Если хочется плакать, разрешите себе это;
- Если испытываете состояние похожее на панику, примените дыхательное упражнение: сделайте медленный и глубокий вдох носом, при этом следует расслабить плечи, живот должен расшириться, грудь приподняться; сделайте медленный вдох через рот. При выдохе немного сожмите губы, челюсть должна оставаться в состоянии расслабления. Возможно, на выходе будет мягкий свист изо рта; повторите это необходимое количество раз в течение 3-5 минут, пока вам не станет лучше;
- Если испытываете гнев, возьмите толстый журнал либо стопку бумаги и вложив все свои эмоции, постарайтесь порвать;
- Когда эмоциональное напряжение несколько спадет, проанализируйте сложившуюся ситуацию, отделите главное от второстепенное. Решите, о чем можно временно забыть, а на чем сосредоточиться. Вспомните, как раньше удавалось преодолевать проблемы;
- Составьте план действий, направленных на выход из кризиса;
- Найдите человека с которым вы можете это все обсудить, попросите помощи у более опытных людей;
- Вызывайте у себя чувства протеста по отношению к трудностям (это придаст вам энергии) и оптимизм, говоря себе, что выход из любой ситуации обязательно найдется!

Как поддержать близкого человека во время кризиса:

- Выслушивать;
- Находиться рядом. Не бояться сказать что-то не так. Если даже это случится, помнить, что это не сравнится с теми чувствами, какие испытывает человек от чувства одиночества и отверженности;
- Не останавливать слезы — пусть выплачется, это снимет напряженность;
- Поддерживать надежду;
- Включать пострадавшего во все происходящие процессы, домашние дела;
- При необходимости помочь найти профессиональную помощь.