**Как пережить кризисное состояние?**

|  |
| --- |
|  Жизнь каждого человека подвержена кризисам. И сегодня я хочу написать о психологическом кризисе, который может встретить абсолютно каждый человек на пути своей жизни. Психологический кризис представляет собой состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного человека.  Если ты сталкивался с этим состоянием, то ты понимаешь о чем я. Буквально опускаются руки, сил ни на что не хватает, полное опустошение, которое нередко сопровождается потерей смысла жизни. Это состояние полной амебы, когда огонь погас и казалось бы ничего уже не может его зажечь. В кризисе нет ничего плохого или постыдного, если он случается, то значит человек растет и ему пора меняться.  Предлагаю поговорить о том, какие есть способы самостоятельной помощи при переживании кризиса. Именно о самопомощи, ведь не каждый человек готов обратиться к психологу в этот момент. Я буду рад, если в комментариях вы опишите то, что помогало вам или может помочь пережить это состояние другим. Но ниже опишу, что считаю важным для себя, чтобы перейти этот порой непростой жизненный этап.  Во-первых, стоит признаться себе в том, что переживаешь кризис. Принять это как данность. Что да, это есть в жизни. Я оказался в этой ситуации. Возможно даже как-то отреагировать. Выразить накопившееся эмоции. Даже с собой на едине. Но главное признать, что есть проблема, что необходимо начать работать над тем, чтобы вылезать и этой ямы.  Во-вторых, не будет лишним воспользоваться поддержкой близких, если таковы есть. Поговорить с теми, кто тебя поймет, кто будет честен и искренен с тобой, кто способен выслушать и поддержать добрым словом. Только не поговорить за бокалом или стаканом чего по-крепче, а поговорить на трезвую голову. Если человек способен рассказать о своей проблеме, то переживание этой проблемы снижается.   В-третьих, спорт, активное времяпровождение. Это могут быть медитации, особенно хорошо, если это динамическая медитация. Даже бег поможет освежить чувства и освежить голову. Конечно понятно, что кризис сопровождается апатией, при которой ничего не хочется делать, но в любом случае можно найти уловку, которая поможет сделать первый шаг в спорт зал или сходить на медитацию. Например, сделать себе подарок.  В-четвертых, как мы знаем, в переводе с греческого кризис - решение, а по определению - состояние при котором невозможна дальнейшая жизнедеятельность в рамках прежней модели. Необходимо найти решение. Поменять нерабочие установки, привычки, принципы на новые. Сбросить старую шкуру, обновить скелет. Часто к кризису приводит упадок в какой-то сфере жизни. Найти, что не работает в этой сфере и изменить на то, что будет работать. Начать хотя бы с мыслей, а после выявить и изменить убеждения и правила по которым я живу относительно этой сферы жизни.  В-пятых, если ты выполнил все предыдущие пункты, то состояние должно стать значительно лучше. И уже можно двигаться вперед, перестав сидеть на месте. Не стоит ставить слишком амбициозных целей. Наоборот, начать с малого. Поставить небольшую цель, которую ты точно сможешь достичь. Разделить ее на маленькие шаги и начать двигаться. Ведь кризис в переводе с китайского - упадок, но с того же языка можно перевести, как возможность. И необходимо эту возможность найти и начать притворять в жизнь свои задумки, начиная с малого. Ведь даже маленькая достигнутая цель дает невероятный ресурс двигаться вперед и достигать более смелых и амбициозных целей.  |
|  |