**"Кризисные состояния и чувство вины человека"**

|  |
| --- |
| Современные люди живут в суматошном мире, в котором много суеты, беспокойства и забот. Накапливание внутри себя, разнообразных следов от эмоций и переживаний приводит человека к состоянию подавленности и апатии. Кризисные состояния обычно выражаются в тоске, в страхе, в чувстве вины, в одиночестве, в обиде, в злобе, в беспомощности, в безнадежности и т. п. Не каждый человек понимает то, что эти состояния  являются следствием наших реакций на жизненные ситуации и события. К сожалению, в детском саду и в школе нас не готовят, нужному поведению и правильному реагированию на условия стресса. Так появляются различные негативные блоки, с которыми мы и ходим всю жизнь.  ***Какие кризисные состояния беспокоят клиентов?***  В основном - это: кризис возраста; страх одиночества; боязнь нереализоваться в жизни; страх перед старением тела, организма и души; претензии к родным и к себе, от неудовлетворённости своей жизнью; низкая самооценка; обида на жизнь;  От чего у людей возникает кризисное состояние и почему?  Часто такое состояние происходит у людей из-за навязанных стереотипов общества, из-за того, что кто-то успешнее, чем он сам, из-за того, что люди не желают принять биологию тела, боятся времени, из-за гормональных перестроек организма.  Почему мы не готовы к нему?  Потому что нас не учили с детства, правильно относится к своему телу. Люди делают акцент на удовольствиях: поесть вкусно, спорт не любят, изолируют себя от общества, из-за своего характера, думают, что успех другого человека - это чужая удачливость и т.п.   Что можно предпринять для того, чтобы смягчить эти состояния?  Во-первых, нужно научиться слушать своё тело, его чувства и желания. Во-вторых, необходимо делать периодически тайм-аут в жизни, пересмотр каких-то событий, своих поступков, ситуаций. В-третьих, нужно научиться принимать себя таким, какой ты есть, прощать себя и не судить строго за ошибки.  Люди сами часто загоняют себя в угол своим сверхконтролем, самобичеванием и унынием из-за своей неидеальности и несовершенства. А кто в этом мире совершенен и идеален? Покажите мне это чудо! Все мы знаем, что чудеса творит Бог. Многие предъявляют претензии к Богу, говорят: Эти чудеса даны Богом другим людям, но только не мне...Они забывают о том, что все мы сюда пришли для того, чтобы приблизиться к идеалу, чтобы исправить все свои ошибки, чтобы стать мудрее. Если бы все были одинаково счастливы на Земле, какую бы тогда пользу мы извлекли из нашего пребывания здесь, чему бы мы научились.  ***Рекомендации для выхода из подобных состояний:***  1. Поймите, что время - это иллюзия цифр. Каждый человек попадает в своё измерение, в котором он будет жить. В какое измерение попадёте Вы - это зависит от Вас самих. Установите свой режим дня, живите осознанно, и Вы не попадёте "в ловушку" времени.  2. Биологическое тело будет меняться, но душа останется вечно молодой. Насколько молодым будет Ваше физическое тело и Ваша душа, настолько и будут тикать Ваши биологические часы. Чем больше мы делаем для себя и своего здоровья, тем лучше мы себя чувствуем и выглядим.  3. Страх женщины не успеть вовремя выйти замуж, родить ребёнка, создать полноценную семью - это всего лишь стереотипы общества, которые засели плотно в Вашей голове. Освободите себя от подобных страхов, начните действовать, и тогда Ваша жизнь поменяется координально. Для начала научитесь правильно расставлять приоритеты, продумайте все ходы и выходы из создавшейся ситуации, поймите, что Вам действительно необходимо для того, чтобы ощущать себя счастливой женщиной.  4. [Страх одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) и не реализации в жизни может возникать у каждого человека. Нужно понять, как ты живёшь, с кем ты общаешься, что ты делаешь для того, чтобы избежать таких негативных состояний. Пересмотрев образ своей жизни, нужно сделать выводы, которые дадут благотворный результат. Иногда человеку необходимо обнулиться, т. е. поменять работу, социальное окружение, привычки. Это нужно делать постепенно, чтобы не получить сильный стресс.   5. Низкая самооценка - это вопрос времени: о принятии себя, своего тела, своих поступков. Очень помогают измениться - аутотренинги, положительные настройки на жизнь.  6. Обида на жизнь, на своих близких, неудовлетворённость своей жизнью - это происходит от застоя во всех сферах жизни человека. От того, что нет движения вперёд появляется невроз и депрессия. Отсюда скандалы и срывы на близких людей, но они живут своей жизнью и не виноваты в нашей судьбе.  Когда мы начинаем понимать всё это, нам становится легче жить. К сожалению, такая мудрость приходит не сразу. Некоторым в юности, а некоторым в старости. Главное, чтобы это всё происходило вовремя, а не тогда, когда человеку самому не выбраться из своего психоза и требуется психиатр.  Желаю Вам Душевного Покоя, Физического Здоровья и Благополучия! |