

## Рекомендации как помочь себе в кризисном состоянии:

1. Работа или учеба (несмотря и вопреки).
2. Природа — свежий воздух, всяческое движение, а особенно — быстрая ходьба.
3. Очищение тела посредством воздержания от еды, перемены питания.
4. Искусство — литература, живопись, поэзия, музыка.
5. Любовь (вопреки отсутствию, несмотря на мнимую бесчувственность).
6. Знание (в первую очередь путем чтения, в том числе и о том, что такое депрессия).
7. Вера в справедливость судьбы и в то, например, что и депрессия зачем-то нужна и дается человеку для некоего вразумления, а потому не может, по высшему счету, оцениваться только как зло. Словом, как и боль, депрессия — великая природная спасительница.
8. Бег — очень сильное противоядие против тревоги, депрессивного состояния.
9. Каллиграфия, рисование — один из наиболее эффективных способов лечения нервных болезней. Человек, который занят каллиграфическим письмом или рисованием, настолько вытягивается в этот процесс, что расслабляется, пульс его выравнивается, и пишущий (рисующий) абсолютно успокаивается.

## Рекомендации как поддержать человека во время кризиса.

- Выслушивать.  
Оценить глубину эмоционального кризиса, характер переживания трудностей.  
Находиться рядом. Дать знать, что у человека есть время для других сейчас и в дальнейшем.  
Постараться определить, насколько серьезна угроза безопасности.  
Говорить искренне (люди в большинстве случаев, чувствуют даже малейшую фальшь).  
Поддерживать надежду.  
Сохранять спокойствие и не осуждать человека, независимо от того, что он говорит.  
При необходимости помогите в поиске профессиональной помощи.



**ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!**

Информационный  
буклет для подростков  
(рекомендации психолога)

# Кризисные состояния личности



Кризисное состояние – это психологическое состояние, возникающее в ответ на субъективно значимую для человека психотравмирующую ситуацию, которая уже произошла, происходит или существует угроза ее возникновения.

Кризисное психическое состояние можно определить по следующим признакам (поведению человека):

### **1. Физиологические:**

Частые проблемы со сном, потеря аппетита, апатия.

Появление зависимостей. Например, злоупотребление алкогольными напитками.

### **2. Когнитивные:**

Снижение умственной работоспособности. Ухудшение памяти.

Трудности с выражением собственных мыслей или осмыслением чужой речи.

Ухудшение концентрации внимания.

Нарушается восприятие времени.

О наличии расстройства когнитивной сферы свидетельствуют следующие симптомы: сложности в выполнении обычных счетных операций, трудности с повторением только что полученных сведений, нарушение ориентации в малознакомой местности, трудности в запоминании новых в окружении людей и их имен, очевидные сложности в подборе слов при обычном разговоре.

## **3. Эмоциональные:**

Угнетенное или подавленное настроение и социальная дезадаптация (невозможность адекватно взаимодействовать с окружающими. Эмоциональная отстраненность от мира. Состояние одиночества. Отчуждение).

Пессимистическое отношение к будущему, потеря смысла жизни.

Ощущение безысходности, безнадежности, отчаяния.

Потеря чувства безопасности. Постоянная и беспричинная тревожность, плач.

Постоянный дискомфорт от всего происходящего вокруг.

Жалость к себе. Постоянное обращение к прошлому и воспоминаниям о том времени, когда было хорошо и замечательно.

Появление комплекса неполноценности («меня не ценят»). Постоянное сравнение себя с друзьями и знакомыми, которые добились успеха.

Чувство вины за некое поведение/поступок доходящее до угрызания совести, самобичевания.

Аутоагрессивное настроение (наличие деструктивных копингстратегий, желание прекратить переживания и страдания, размышления о суициде).

## **4. Поведенческие:**

Нежелание самореализовываться (резкое снижение желания проявлять себя в социуме и творчески самовыражаться. Утрата интереса к любым занятиям. Потеря удовлетворенности от того, что радовало ранее. Скука, апатия).

Резкие изменения во внешности и поведении.

Регулярное возбужденное или агрессивное состояние.

Необычный шопинг (дорогие спонтанные приобретения и «статусные» покупки).

Желание все бросить и уехать на край света.

**Изменения в поведении являются основными маркерами кризисных обстоятельств, дают знать о негативном состоянии человека.**

**Они позволяют своевременно распознать надвигающуюся катастрофу по заметным переменам в обычной манере поведения.**

Элизабет Гилберт, главная героиня автобиографического романа «Ешь, молись, люби», пережила личностный кризис.

Элизабет Гилберт – успешная писательница, которая долгим и кропотливым трудом добивалась признания и личного счастья. Казалось бы, все идет более, чем просто прекрасно, однако каждое утро Элизабет поднимает голову с мокрой от слез подушки и не понимает, как жить дальше. Главная героиня разводится с мужем и пытается забыть его в новых отношениях, которые заканчиваются так же стремительно, как и начинаются. В поисках гармонии Элизабет отправляется в путешествие по Италии, Индии и Бали. Каждое место остановки чрезвычайно важно на пути к внутреннему исцелению.

Первая точка — чудесная Италия. В этой стране Элизабет учится принимать себя такой, какая она есть. По приезду в Неаполь героиня Джулии Робертс сразу же отправляется в Национальный музей пасты. Она признает, что простые удовольствия делают ее поистине счастливой: главная героиня без чувства вины ест вкусную еду и не задумывается, как лишние граммы отразятся на ее фигуре. Героиня испытывает тягу к новому: она изучает язык, знакомится с местными традициями и людьми. Элизабет много времени проводит одна, но она не чувствует себя одиноко – она учится быть счастливой в окружении самой себя.

Вторая точка — прекрасная Индия. В Индии Элизабет приходит к необходимости душевного исцеления – она учится молиться и соблюдать обеты, прощать себя и других, а также принимать свое прошлое и любить себя в настоящем. В этой стране героиня всегда окружена людьми, они помогают ей строить крепкую дружбу и любить всех без осуждения.

Третья, последняя точка, — исцеляющее Бали. На Бали Элизабет заканчивает свое путешествие, посвященное выходу из личностного кризиса. Если Италия была скорее телесной практикой, а Индия – духовной, то Бали – точка, где духовное соединяется с телесным. Элизабет прошла длинный и сложный путь. Она научилась не только находить радость в простых вещах, но и находиться в гармонии с собой и принимать других с их прошлым, которое не всегда находит отклик у в душе. Тут героиня начинает жить с уважением к себе и окружающим. Только после того, как Элизабет разобралась в себе: своих чувствах и эмоциях, она смогла встретить любовь – мужчину, с которым она готова строить долгие и гармоничные отношения. На Бали Элизабет преодолевает свой последний и самый сильный страх – снова довериться.

На первый взгляд может показаться, что путешествие Элизабет Гилберт – лишь попытка сбежать от навалившихся проблем. На самом деле этот длинный путь помог героине обрести себя, начать жить в согласии с своими желаниями и выйти из личностного кризиса.

Чтобы восстановить силы, научиться быть счастливым, найти личные ориентиры, необязательно следовать по маршруту Элизабет Гилберт (хотя туристический рынок кишит подобными предложениями). Для этого достаточно полюбить себя, снять запреты с процессов, которые приносят радость, награждать себя за все, через что вы проходите, а также принимать других людей с их мнением и принципами, узнавать новое и не бояться непривычного опыта.

Увидьте, потрогайте, попробуйте, ощутите на вкус, переживите и насладитесь моментом! Элизабет Гилберт на своем примере доказывает, что это работает.