***"В нашу жизнь приходит радость,***

***когда у нас есть чем заняться,  
есть кого любить,***

***и есть на что надеяться»***

***В. Франкл***



###### КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

###### МБУ Центр ППМС помощи

###### Сальского района

**347630 Ростовская обл.**

**г. Сальск, ул. Первомайская, 20**

**тел. 73-1-78**

**

**МБУ ЦЕНТР ППМС ПОМОЩИ**

**САЛЬСКОГО РАЙОНА**



**Как справиться**

**с психологическим кризисом?**

**Советы психолога**

**2017г.**

**Болезни тела - кризис души**

Каждый человек  в течение своей жизни не один раз переживает психологические кризисы. Выделяют различные виды кризисов в зависимости от причины:

- отрыв от семьи;

- уход на пенсию;

- резкая смена профессии;

- изменения (понижение или резкое повышение) социального статуса;

-возрастные кризисы;

-пережитое физическое и психическое насилие;

-болезни, потеря здоровья и инвалидность;

- социально-статусные (или ролевые) кризисы;

- кризисы внутреннего роста и др.

Итак,   кризисы - явление  закономерное, неизбежное  и необходимое  для  роста личности. Основной вопрос в том, чтобы суметь выйти из кризиса достойно: более зрелым и сильным, чем раньше.

Хотя   психологические  кризисы  бывают

различного  типа,  некоторые моменты   выхода   из  кризиса  общие.

Для преодоления   кризиса   можно использовать:

-  ***Опыт  людей***,  успешно прошедших через  жизненные  испытания.

- ***Обращение  за консультацией к психологу:*** хороший специалист поможет в поиске стратегий выхода из кризиса.

- Наконец,  поскольку кризис всегда связан с эмоциональным напряжением, которое   может   приводить   к

дезорганизации   поведения   и   тонкого рассогласования  психических  процессов,то  ***умение*** регулировать  его  - ***расслабляться   и  мобилизовываться***  -  всегда  очень  полезно.

Мышечное расслабление  способствует

 снятию психического  напряжения,

поэтому   полезно освоить систему **аутотренинга.**

Те люди, которые обретают веру в возможность контролировать свое состояние, меньше нуждаются в болеутоляющих и успокоительных средствах, они менее тревожны и быстрее выздоравливают.



**5 советов,**

**которые помогут выйти из психологического кризиса**

1. **Не «зацикливайтесь» на болезни**, перестаньте крутить проблемы в голове.

Каждый раз, обсуждая свои проблемы с друзьями и близкими, вы питаете самые негативные мысли, которые вас же и разрушают. Даже если вас расспрашивают о ваших делах, лучше улыбнитесь, отшутитесь и узнайте как дела у них. Им это будет приятнее, а вы не будете вспоминать о своих проблемах.

**2. Найдите себе хобби**:занятие любимым и увлекательным делом – лучший способ уйти от повседневной серости в свои маленькие радости. Это может быть рукоделие, творчество, настольные игры, коллекционирование и так далее.

**3.Развивайтесь как личность.** Чтобы не происходило – нужно жить дальше. И нужно становиться лучше. Поэтому через “не-хочу” начинайте саморазвитие: читайте книги, ходите на выставки, общайтесь с новыми людьми.

**4.Помогайте слабым.** Помогите пристроить котенка, станьте волонтером, в общем, помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.

**5. Сделайте свою жизнь светлой.** Общайтесь только с позитивными людьми, помогайте другим, занимайтесь любимым делом и слушайте любимую музыку. Перестаньте бояться жить, и вы почувствуете внутри свет, который откроет перед вами новые горизонты.