

Кризис и как с ним бороться

Что такое кризис?

Личностный кризис или кризис личности – это нарушения психики и поведения, связанные с возрастными изменениями в ходе жизни, невротическими расстройствами и психотравмами.



Анатомия кризиса

Кризис сопровождается состоянием психики, отличным от нормального, здорового. Новое состояние психики и поведения вызваны нарушением привычного хода жизни. При этом отмечается непреодолимость этих изменений привычного хода жизни. Непреодолимость вызывает у человека длительную неудовлетворенностью собой.

Как выйти из кризиса?

Преодоление личностного кризиса может идти двумя путями сохранению своего «Я» и жизненного замысла и

преодоления наличных препятствий. Или к перерождению личности, изменению личностных смыслов и формированию иного жизненного пути.

Движение по первому пути требуют устранения препятствий на жизненном пути. Данные препятствия непреодолимы при помощи привычных методов разрешения проблем. Следовательно, необходимо найти новые способы преодоления препятствий. Этим путем пытается идти большинство. Но что можно изменить думая как все? Да, и думая совершенно оригинально тоже почти ничего не изменишь. Хотя отдельные задачки решить можно.



Второй путь позволяет оставить без изменений уже изменившиеся обстоятельства жизни. Теперь вся работа сосредоточена на личности в кризисе.

На втором пути, важно понять какой это кризис?

Бывают кризисы развития или возрастные кризисы. Такие кризисы возникают при переходе от одной возрастной ступени к другой. При переходе меняется все или почти все. Кризисы развития могут протекать без выраженных изменений в поведении, хотя изменения в способах жить, общаться и строить отношения, конечно есть. Три таких кризиса вы уже пережили и ничего, все обошлось. Все переживают и вы переживете. Но если эмоциональный дискомфорт затягивается, зайдите к психологу.



Тяжелый случай это кризисы травматические. Такие кризисы проявляются эмоционально как острое горе. Кризис возникает в ответ на психотравмирующую ситуацию. Это реакции на непредвиденное несчастье, трагическую потерю или невосполнимый ущерб. Конечно, и в этом случае многое зависит от личностной оценки и степени субъективной значимости. Но в любом случае непреодолимость не результат вашего мнения, а факт. В таком случае обязательно обращайтесь за помощью.



Гораздо сложнее выходить из невротического кризиса. Предпосылки такого кризиса сформировались еще в детстве, но в определенный момент такой кризис становится актуальным. Субъективно такой конфликт переживается как что-то неисполнимое, что-то не получится, или что-то нельзя, хотя данная задача вполне решаема. Вся непреодолимость всего лишь ваша уверенность в неисполнимости, а точнее неуверенность в собственных возможностях. В этом случае стоит поговорить с психологом.

