



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
«Гармония»

Кризисное отделение для женщин

## **КАК НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ В МОРЕ ОБИД И НЕ УПАСТЬ ДУХОМ В КРИЗИСНОЕ ВРЕМЯ? (ДЛЯ ЖЕНЩИН)**



МЕГИОН, 2016

## **Как не потеряться в море обид и не упасть духом в кризисное время?**

В современной жизни стрессовых ситуаций хватает: обругали на улице, нагрубил в магазине, неприятности в семье, накричали на работе. А тут ещё кризис, цены растут, зарплату порой вовремя не платят.

Бывает — всё наваливается сразу...

Прежде всего, давайте определимся с понятием «кризисная ситуация». Она может быть частного и общественного характера. В первом случае вариантов много: возрастные кризисы, семейные, в профессиональной сфере, связанные с насилием — сексуальным, физическим или психическим. Общественные кризисы связаны с терактами, войнами, техногенными катастрофами, стихийными бедствиями, состоянием экономики страны.

Но о чём бы мы ни говорили, время показывает, что бескризисных периодов в истории человечества нет, как нет и бескризисных людских судеб. И любой житель планеты испытывает подобные ситуации на протяжении жизни. Всё дело в значимости проблемы для конкретного человека: один её спокойно переживает, а для другого жизнь закончилась. Да, кто-то, не справившись с нагрянувшей бедой, жить не хочет, а кто-то, проснувшись на следующее утро, легко забывает о проблемах.

### ***От чего зависит острота реакции на стрессовую ситуацию?***

Она определяется лишь только восприятием ситуации, её оценкой человеком, а не содержанием. Ведь содержание кризиса всегда одно: перемена, изменение привычного порядка вещей. И событие — это объективная реальность. А мы привыкаем к стабильности и стремимся её сохранять, но постоянная стабильность невозможна, так же, как и отсутствие кризисов.

Нарушение стабильности может быть внешним, например, землетрясение, пожар, разрушение дома. И внутренним, которое определяет только сам человек: что для него разрушено, а что сохранено, и это не зависит от внешних разрушений. К примеру, дома всё чисто и красиво, а человек плачет: ушёл партнёр, и кажется, что всё кончено. А другой после развода танцует и ликует...

***Потому что весь мир — у нас в голове!***

И всё-таки стрессовые жизненные ситуации бывают разными. Как реагировать правильно, чтобы дело до инфаркта не дошло?

Контролировать себя!

В психологии есть такое понятие: локус контроля (от латинского locus — место, местоположение). Это личностная характеристика бывает двух вариантов: внешний локус контроля и внутренний. В первом случае всю ответственность за происходящее с нами мы переносим на окружение, в полной уверенности, что нужно менять обстоятельства, а не себя. Если же у человека внутренний локус контроля, то он точно знает: за всё, что с ним происходит, он отвечает сам. В том числе за способы выхода из конфликтной ситуации и за поиск необходимой помощи тоже.

Примите ответственность на себя!

Мы говорим сейчас о взрослом зрелом человеке. Но, когда в трудную ситуацию попадают дети, старики или больные люди, им необходима активная помощь окружения! И очень важно понимать — почему, ведь их возможности найти выход из кризиса ограничены в силу психической и физической ослабленности.

Конечно, в нашей жизни случаются очень сложные и трагические ситуации. Но что бы с нами не происходило, смысл во всё вкладывает только сам человек.

***Ведь из камня можно сделать и фундамент для будущего дома, и орудие для разрушения.***

Тот, кто хочет выбраться из кризиса — выбирается! Важно не задерживаться в состоянии трагедии. Чтобы выйти из неё — надо жить. Но если, кажется, что всё уже перепробовано, а жизнь не радует, — не ждите, что пройдёт само,

***идите к специалисту!***



Советы психологов о том, как выйти из кризисной ситуации самостоятельно:

1. Примите себя в том состоянии, в каком вы сейчас находитесь. Не нужно избегать плохого состояния и бороться с ним, это ухудшает самочувствие еще сильнее. Вы боретесь и тем самым наносите вред самому себе и своим социальным навыкам. Если вы сопротивляетесь плохому самочувствию и пытаетесь избежать его, оно только усиливается. Вы должны прожить его!

***Скажите себе: Есть то, что есть. Может это и неприятно, но это все временно и пройдет!***

2. Меньше цепляйтесь за позитивные эмоции, не бойтесь их потерять. Как это осознать и внедрить: не старайся быть идеальным в эмоциональном плане. Цепляясь за позитивные эмоции и пытаясь их удержать, у вас будет расти внутреннее сопротивление к реальности и происходящему. Когда вы сопротивляетесь появлению плохих эмоций, вы только усиливаете их появление. Все люди на планете гонятся за эмоциями, за состоянием — за тем, что приходит и уходит и непостоянно. И это бесконечная гонка за тем, что непостоянно. Когда вы на эмоциональном пике, просто наслаждайтесь позитивными эмоциями и отдавайте себе отчет в том, что это не будет длиться вечно. Осознание этого закроет ваши вопросы о том, как выйти из кризисной ситуации самостоятельно.

3. Отвлечитесь, перенаправьте свой фокус с ситуации на другие занятия, такие как: физические упражнения; плавание; катание на велосипеде; путешествие; чтение книг. Всецело и полностью погрузитесь в другое занятие, сместите свой фокус на него. Спустя время раннее не дававшая вам покоя проблема покажется мелочной пустыжкой и совсем незаслуживающей вашего внимания.

4. Не проецируйте будущее и уберите фокус прошлого: работайте с тем, что имеете сейчас. Когда человек берет в фокус события будущего, он теряет момент сейчас и находится в тех мысленных проекциях, которые, вероятней всего, даже не произойдут. Кроме того, из-за проекции в будущее в сознании создается промежуток, пропасть. А в этой пропасти человек теряет себя, что создает огромное количество страхов, беспокойств, чувство неконтролируемости происходящего. С настоящим временем всегда можно сладить, но с проекциями ума сладить невозможно — как невозможно совладать с будущим. Пребывайте всегда в настоящем моменте, чтобы закрыть вопросы о том, как выйти из кризиса самостоятельно.



5. Находите преимущества даже в негативном, тренируйте ум рефлексивно переворачивать любую проблему в шутку и забаву. Спросите себя: где те преимущества, которым я могу найти применение из своей ситуации? Найдите преимущества, которые вам кажутся на первый взгляд помехой. Пробуйте любую ситуацию рассмотреть в позитивном ключе. Тренируйте свой ум рефлексивно переворачивать любую проблему в шутку и забаву. Как это внедрить? Смейтесь над самим собой. Умейте смеяться над тем, как вы пытаетесь исполнять роль страдающего. Учитесь находить преимущества даже в негативном.

6. Вытащите проблему наружу. Чтобы выйти самостоятельно из кризисной ситуации, необходимо разобраться в причинах, которые его вызывают, и постараться от них избавиться. Не пытайтесь казаться сильной, загонять проблему глубоко-глубоко. Она никуда не денется, обязательно найдет лазейку и даст о себе знать под видом психосоматического расстройства или реактивной депрессии. Многие такие проблемы, переходящие в депрессию отравляют наш организм изнутри. Пока вы не пересмотрите свой взгляд на них, не осознаете, не проживете их, они будут съедать вас изнутри.

Выплачьтесь, выговоритесь, напишите на бумаге то, что не можете сказать. А затем, спустя несколько дней, когда сможете, посмотрите

на ситуацию с другой стороны. Может, еще не все потеряно? Жизнь продолжается. Ваша собственная жизнь. Да, все мы смертны, да, не все подвластно нам. ***В жизни есть столько всего хорошего!***

7. Проблемы с коллегами? Попробуйте поговорить начистоту. А если не поможет, старайтесь не обращать на них внимания. Вы же не долларовая купюра, чтобы всем нравиться.

8. Не доверяете мужу? Боитесь, что он вам изменяет? Вроде серьезных поводов для волнений нет, но все же... Тогда займитесь собой, своей внешностью, гардеробом, приготовьте что-то вкусненькое, удивите мужа в постели. Такие действия значительно больше укрепят вашу семью, чем, если бы будете съедать себя (и мужа) подозрениями, особенно если они беспочвенны.

9. Улыбайтесь людям, даже через силу. Ищите только хорошие черты — и люди будут поворачиваться к вам своими положительными сторонами, а вы будете чувствовать себя гораздо лучше.

10. Скажите чувству вины: «Нет!»

Если вы что-то делаете для другого человека, то делайте это от всей души и по своему желанию. А если желания нет или же вы не смогли кому-то помочь или что-то сделать – какой толк мучиться чувством вины. Каждый из нас имеет полное право жить так, как хочется и не делать то, что не нравится.

Еще один способ избавиться от чувства вины – это прекратить оправдываться перед другими людьми за свои поступки и действия, а самое главное прекратить оправдываться мысленно перед собой. Просто понять, что мы имеем право на любые поступки, которые сами по себе не являются ни плохими, ни хорошими. Останавливайте себя каждый раз, когда пытаетесь оправдаться перед кем-то за свои действия. Просто скажите себе и этим людям – да, я поступила так, это факт, я поступила так, потому что это мое решение и мое право

так поступать. Не нужно никому объяснять мотивы и цели своих поступков, какими бы они ни были.

11. Избавьтесь от информационного мусора. Частой причиной подавленного состояния и чувства душевной опустошённости является информационный мусор. Под этим понятием подразумевается множество факторов:

- общение с неинтересными, склочными или «тяжёлыми» людьми (энергетический вампиризм);
- переизбыток информации (характерен для студентов и работников интеллектуального труда);
- зависимость от фильмов и сериалов, длительные погружение в мир компьютерных игр (более 2-х часов в сутки);
- убивание времени в Интернете (1 час пустого болтания в социальной сети лишает 10% жизненных сил).

Как психолог, советую начать вести дневник «Контроля времени». В течение недели записывайте, на какие действия уходит ваше время и силы. У 95% людей после такой практики «открываются» глаза — более 6 часов бодрствования уходят в пустоту! Причём, люди даже признаются, что давно перестали испытывать удовольствия от просиживания в сети, просмотров сериалов или общения с приятелями.

**Единственная настоящая роскошь - это роскошь человеческого общения.**

(Антуан де Сент-Экзюпери)



## ***Предотвращение развития кризиса***

### **1. Развивайтесь**

Большинство сложностей возникает от незнания, отсюда человек попадает в сложную ситуацию. Возьмите за привычку постоянно развиваться, изучайте проблему, чтобы в определённый момент найти нужное решение. Мыслите конструктивно, старайтесь сделать так, чтобы в вас присутствовало больше позитивного, нежели негативного. Читайте книги по психологии, изучайте устройство личности, старайтесь быть сильнее в моральном плане. Усвойте, что после чёрной полосы всегда идёт белая. Жизнь — зебра, с хорошими и плохими событиями на всём протяжении пути.

### **2. Высыпайтесь**

Высыпайтесь и уделяйте сну 8 часов, чтобы появилось много энергии в теле. Плюсы хорошего 8-ми часового сна: когда вы спите, вы восполняете свою жизненную энергию. У вас отключается внутренний диалог. Во сне у вас уже нет беспокойств, которые вас тревожат в реальности. Во сне нет прошлого и нет памяти о плохом прошлом, как и нет будущего. Чтобы полностью восполнить свою жизненную энергию ото сна, надевайте ночную повязку на глаза. Когда вы в полной темноте и в глаза абсолютно ничего не светит, энергии после сна появляется в разы больше. Убедитесь, что закрыли окно шторами и с улиц не светит ни один фонарь. Почему важно высыпаться: Когда вы мало спите, психика более расшатанная. Не выспавшийся человек в социуме будет больше под влиянием негатива, он будет легко терять контроль над ситуацией и прежде всего самим собой. Тем самым в сознании закрепляется плохой опыт, что создает у человека желание закрыться и избегать этот негативный опыт. Позднее это может вылиться во внутреннюю боль. Поэтому очень важно высыпаться. Употреблять алкоголь для хорошего засыпания категорически не рекомендуется, снотворное — только в крайних случаях. Необходимо стараться ложиться спать в

определенное время, а не так, что сегодня лег в 21, завтра в 2 часа утра, а послезавтра в половине 5. Привычка — один из лучших наших помощников, союзник полноценного сна. Старайтесь ложиться спать не позже полуночи (а лучше в часов 21-22), сон в такое время обладает наилучшей восстановительной способностью для мозга и для организма в целом. Не лишним будет и ранний подъем — такой образ жизни считается наиболее природным для организма. Если у вас возникают проблемы с засыпанием, постарайтесь создать оптимальные условия для сна: примите теплую ванну перед сном, попросите кого-то из близких сделать вам расслабляющий массаж, выпейте кружку теплого молока с медом, хорошенько проветрите помещение для сна.

### 3. **Дышите свежим воздухом**

Почаще выбирайтесь из дома подышать свежим воздухом. Почему важно дышать свежим воздухом и выходить на улицу: укрепление иммунитета; расслабление и покой для нервов; он способствует хорошему сну; становится лучше кровоснабжение; ускоряется обмен веществ в теле; долгие прогулки повышают аппетит; открываются поры, положительное влияние на кожу. Будет лучше делать пешие прогулки, чем сидеть неподвижно на одном месте. Во время ходьбы пускайте мысли в свободное плавание, давая голове «проветриться». Многие сложные вопросы разрешаются именно в таких прогулках, когда человек перестаёт насильно терзать себя одними и теми же вопросами. Такой способ решения проблем во все времена был популярен у писателей, композиторов и учёных

### 4. **Найдите время для хобби**

Для того, чтобы подзарядиться положительной энергией, необходимо делать не только то, что нужно, но и то, что хочется, нравится. Целый день провели за отчетом, выверяли каждую цифру, искали ошибку, испеките пирог дома (если, конечно, ваше хобби — кулинария).

Хобби — это возможность переключиться, расслабиться, отдохнуть душой, ощутить, что что-то у вас таки получается. При депрессии не хватает именно положительных эмоций, вот и попробуйте «почерпнуть» их из того, что приносит вам удовольствие, из любимого занятия. Этот рецепт помогает «подзарядиться» положительными эмоциями. Найдите увлечение, которое будет занимать всё свободное время. Вы можете записаться в тренажёрный или аэробный зал, школу танцев, секцию бокса или карате. Спокойным особам подойдут курсы «Фотошопа» или других дизайнерских программ, уроки вязания, резьбы по дереву. Если у вас ещё нет водительских прав, отправляйтесь в автошколу. Развивайтесь духовно, учите иностранные языки, посещайте курсы повышения квалификации.

### **5. Балуйте себя!**

Положительные эмоции могут возникать не только ниоткуда, вы сами можете их привнести в свою жизнь.

Для женщин один из самых приятных моментов — шопинг. Походы по магазинам, рассматривание одежды, обуви, украшений, примерки, покупки. Для мужчин, думаю, шопинг тоже применим. Пусть не безделушки, такие милые для дам, а что-то связанное с увлечением (для рыбака — поход в магазин снастей, для охотника — магазин оружия, для мужчины, который любит что-то мастерить, строить — приобретение инструментов и т. д.). Не только покупки подзаряжают нас положительной энергией, дают хорошее настроение. В жизни есть столько всего приятного, интересного, чем можно побаловать себя. И вопрос даже не в деньгах (и не в их количестве), а в желании хоть как-то разнообразить свою жизнь. Можно сходить в театр, кино, цирк, дельфинарий, зоопарк, в кафе, ресторан.

### **6. Уменьшите темпы**

Ваша жизнь все больше смахивает на бесконечное вращение «белки в колесе», а день расписан буквально по секундам? Такая

гиперактивность рано или поздно приведет к сбоям в здоровье – как физическом, так душевном. Смените свой распорядок; при возможности организуйте внеплановый отпуск с отключенным телефоном; отправляйтесь за город – покой, тишина, целебные звуки природы и хорошая пища вам гарантированы; очертите круг приоритетов и не распыляйтесь по мелочам.

Помните, нельзя объять необъятное. Вы работаете, чтобы жить, а не живете, чтобы работать.

Правило трех гвоздиков как нельзя лучше отображает данную истину: *сказали первый раз – повесили на первый гвоздик, сказали второй раз – перевесили на второй, сказали третий раз – выполнили.*

### **7. Светотерапия**

Уберите тяжелые шторы, впустите в свой дом больше света, замените темные предмета интерьера яркими и веселыми, гуляйте при любой погоде, а в солнечные дни старайтесь проводить на улице как можно больше времени. Можете даже купить специальную лампу, компенсирующую отсутствие солнечных лучей.

### **8. Будьте оптимистом**

Жизнь состоит из разных событий – как хороших, так и плохих. Будьте же оптимистом, пускай ваш стакан всегда будет наполовину полон, а полосы — исключительно светлыми. Общайтесь только с положительными людьми, не участвуйте в разговорах о том, как нынче жить тяжело, слушайте хорошие новости.

**9. Просматривайте интересные и вдохновляющие сериалы и фильмы.**

**10. Полностью исключите алкоголь и другие наркотики.** Они негативно сказываются на состоянии психики людей и с каждым применением его ухудшают.

### **11. Не игнорируйте потребности тела.**

Недостаток движения и сексуальной активности приводит к снижению уровня серотонина. Ежедневная утренняя зарядка и

регулярная интимная жизнь улучшат ваше настроение и самочувствие.

**12. Сделайте что-нибудь полезное для окружающих людей бескорыстно** — проявите любовь к ним, и они ответят взаимностью. Занимайтесь полезными делами.

В период чёрной полосы люди замыкаются в себе, испытывая апатию, раздражительность. Подобное состояние крайне сложно преодолеть, но если вы сможете это сделать, депрессия уйдёт быстрее. Занимайтесь полезными делами, постоянно убирайтесь дома, пылесосьте, готовьте кушать. Выматывайте себя физически, чтобы под конец дня не было сил на самобичевание.

### **13. Путешествуйте**

Путешествия — один из самых простых способов расслабиться, отдохнуть и одновременно подзарядиться энергией. Новые люди, новые места, другая жизнь. Не обязательно лететь через полконтинента, можно и за 30-50 километров от вашего населенного пункта найти превосходное место с красивой природой.

Давно хотели посетить Париж, Прагу, Краков, Дубай? Так зачем же откладывать? Жизнь так коротка! Вперед, к новым горизонтам!



**14. Потребность в общении** является отличительной чертой человечества. Лишь единицы способны испытывать счастье, находясь в социальной изоляции. Нехватка вербального общения и физического контакта с другими людьми крайне негативно сказывается на состоянии психики. Поэтому часто выйти из бытовой депрессии помогает душевное общение с друзьями, родственниками или психологом. Качество общения: как избавиться от тревоги и раздражительности.

### **15. Повышайте самооценку**

Человеку, который не любит себя, трудно поверить в благожелательность окружающих. В итоге постоянной спутницей любого взаимодействия становится тревога, страх, неуверенность. Вы вправе изменить собственное виденье себя, начать оценивать свои действия не критично, а с пониманием и прощением.

### **16. Меняйте позицию «Мне должны»**

Часто взаимодействию с другими мешает сильная раздражительность: окружающие постоянно ведут себя не так, как нам бы хотелось. Их действия, слова и даже эмоции вызывают у нас гнев, поскольку делают жизнь менее комфортной. Можно изменить ситуацию, но для этого придётся осознать: «Никто никому ничего не должен!».

Окружающие не обязаны соответствовать вашим представлениям о том, что является «правильным, хорошим». Зато и вы не должны подстраиваться под них.

*Позволяя другим оставаться самими собой, вы в первую очередь освобождаете самих себя.*

### **17. Смените обстановку**

На первых порах не пытайтесь размышлять над происходящим, смените обстановку любым удобным способом. Вы можете отправиться на постоянное место жительства в соседний город или сделать ремонт в имеющейся квартире. Смените мебель, сделайте полномасштабную перепланировку, повесьте картины, новые шторы, положите на пол пушистые ковры. Создайте уютное гнездо, в которое захочется возвращаться снова и снова.

### **18. Ухаживайте за собой**

Чёрная полоса в жизни нередко сопровождается упущением в плане базового ухода за собой. Посетите кабинет маникюра и педикюра, сделайте эпиляцию/депиляцию, покрасьте глаза и губы, смените причёску. Сделайте креативную стрижку, смените гардероб.

Выбросите все вещи, которые сидят неидеально. Приобретите красивое нижнее бельё, в котором вы почувствуете себя уверенно.

### **19. Ищите способ дополнительного заработка**

В большинстве случаев чёрная полоса может быть вызвана имеющейся работой или, напротив, отсутствием таковой. Если вас не устраивает теперешняя должность, попросите у начальства повышения или удостоверьтесь, что уровень зарплаты соответствует обязанностям. Когда неблагоприятная жизнь складывается из-за недостатка денежных средств, важно вовремя найти источник дополнительного заработка. Займитесь рерайтингом или копирайтингом, переводом текстов, продажей фотографий, написанием отзывов.

### **20. Хвалите себя**

Нельзя постоянно находиться в состоянии самобичевания, важно понимать, что вы — не неудачник. Возможно, на данный момент ситуация складывается не слишком радужным образом, но так было не всегда. Вспомните победы и достижения, которыми вы когда-либо гордились. Сдали на водительское удостоверение с первого раза? Отличный повод порадоваться. Окончили университет с красным дипломом? Это потрясающе! Вспоминайте большие и маленькие победы, которые мотивировали вас на новые свершения. Для достижения наилучшего результата запишите их на альбомном листе, повесьте на видном месте, перечитывайте ежедневно по несколько раз. Ваше предназначение — быть олицетворением прекрасного и любящего жизненного начала.

Наша внутренняя сила зависит оттого, как мы оцениваем свое право быть достойным в этой жизни хорошего.

Вы теперь владеете необходимой информацией, которой можете воспользоваться в кризисной ситуации.

**Помните, путешествие за тысячу миль начинается с одного шага.**

**Берегите себя и своих близких!**



**Кризисное отделение для женщин**

**Телефон:** 8 (34643) 5-51-74

**E-mail:** [garmonia.megion@gmail.com](mailto:garmonia.megion@gmail.com)

**Сайт:** <http://gar86.tmweb.ru/>

**Составитель:** психолог кризисного отделения для женщин  
Л.Ф.Нурмухаметова

Тираж 10 экз., 23.12.2016г.