

Кризисные состояния личности

В жизни каждого человека бывают кризисы. Это просто часть жизни. Люди переживают кризисы по-разному. Кризисы могут быть связаны с фазами развития, жизненными событиями и они влияют на каждого по-разному. Моменты развития не обязательно для всех несут с собой кризис, но многие люди реагируют на это несколько эмоциональнее и нуждаются в большем количестве времени и ресурсов, чтобы с этим справиться.

Понятие «Кризис» (от греч. *krisis* - решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления (Гордон В. Олпорт).

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 копинг-стратегий, 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.

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.

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 втягивается в этот процесс, что расслабляется, пульс его выравнивается, и пишущий (рисующий) абсолютно успокаивается.