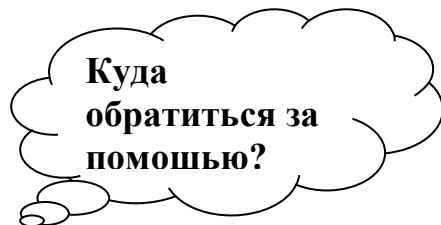


<p>Необъяснимая штука — душа. Никто не знает, где находится, но все знают, как болит. <b>А.П.Чехов</b></p> <p>В жизни каждого человека бывают различные кризисные ситуации. Они могут быть как положительными: переход на новую работу, брак, поездки и переезды; так и отрицательными: утрата близких, травмы, болезнь.</p> <p>Кроме того, кризисы бывают <b>внутренними</b> — возрастные, жизненные возникающие в момент перехода личности на новый уровень (подростковый возраст, кризис среднего возраста и т.д.)</p>	<p><b>Внешние кризисы</b> — в них в качестве стрессора выступают внешние события. Причинами могут быть положением личности в группе, ситуации угрозы собственной жизни и жизни близких.</p> <p><b>Признаки кризисного состояния</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Нарушения сна (бессонница или сонливость, ранние пробуждение и невозможность заснуть).</li><li>2. Потеря аппетита (утрата или переедание).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость.</li><li>4. Постоянная внутренняя тревога и напряжение.</li><li>5. Пессимистическая реакция на любые события.</li><li>6. Не свойственные ранее агрессивные реакции и раздражение</li><li>7. Алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.</li><li>8. Суицидальные мысли.</li></ol>	<p><b>Пути выхода из кризиса</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Вспоминайте о трудностях, с которыми вы уже справились.</li><li>2. Найдите человека, с которым вы можете обсудить ситуацию.</li><li>3. Займитесь физической активностью сходите на танцы в спортзал.</li><li>4. Ищите любые способы выражения ваших чувств: письмо, рисунке, танце, музыке.</li></ol>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Проанализируйте свои поступки, возможно, вы совершаете ошибки, из-за которых не можете выйти из кризисной ситуации.

6. Задавайте себе вопрос «Чему я сейчас учусь». Кризис это не только трудности, но и возможность стать сильнее.

7. Если нет возможности справиться самостоятельно обратитесь к специалисту.



Телефон доверия  
(круглосуточно): 8(0212)61-60-60

Подростковый психиатр  
УЗ «ВОКЦ психиатрии и  
наркологии»: 8 (0212) 60 -77-36

либо: детский (подростковый)  
психиатр по месту жительства



Люди – как большие окна. Они сверкают под солнечными лучами, но когда спускается темнота, их красота видна, только если есть свет там, внутри.

**Элизабет Кюблер-Росс**



**УЗ «Витебский областной  
клинический центр  
психиатрии и наркологии»**

**Как преодолеть  
кризисные ситуации?**



**Подготовила:** заведующая  
детско-подростковым отделением  
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»  
Данилова Е.Л.

**2021 г.**

--	--	--	--