**Кризис? Выход есть!**

[Кризис](http://www.psytalk.spb.ru/psyvopros/chto-takoe-krizis/) — это не тупик, как многие полагают, а необходимая перемена, возможность  изменить жизнь так, как Вы этого пожелаете. И естественно, как у любой ситуации, укризисной тоже есть способы выхода из нее. И эти способы выхода из кризиса могут быть конструктивными (положительными) или деструктивными (отрицательными). Итак, кризис имеет свои способы решения.

Деструктивные способы выхода из кризиса (можно сказать разрушающие) негативно сказываются на всей жизни человека и на его личности тоже.  Самые распространенные разрушающие способы выхода из кризиса — это суицидальное поведение и алкоголизм.

Алкоголизм очень распространенный способ «решения» проблем, который по сути не решает проблемы, а только усугубляет положение. Причины, [почему люди начинают употреблять алкоголь и наркотики](http://www.psytalk.spb.ru/zavisimosti/pochemu-nachinaut-upotreblayt-alkogol-i-narkotiki/) различны, но результат такого поведения один: зависимость.

Суицидальное поведение (или склонность к самоубийству), когда человеку кажется, что ситуация неразрешима, невыносима и выхода нет, он может прибегнуть к попытке суицида, чтобы не решать, сложившуюся ситуацию, а просто «выйти» из нее. Риск суицида более выражен у людей с такими личностными особенностями, как: импульсивность, повышенная внушаемость, отсутствие разностороннего жизненного опыта, недостаточная сформированность[защитных механизмов](http://www.psytalk.spb.ru/psyvopros/mehanizm-psy-zashti/), заниженная самооценка, бескомпромиссность и наличие [чувства вины](http://www.psytalk.spb.ru/sotsium/chuvstvo-vini-bez-vini/).

По статистике:  в зрелом возрасте (от 30 до 55 лет) мужчины в 4 раза чаще женщин прибегают к попыткам суицида. Причинами суицида у мужчин чаще являются: алкоголизм, безработица или финансовый крах. А у женщин частыми причинами суицидального поведения становятся: расставания с любимым, измены или развод.

Теперь о конструктивных способах выхода из кризиса, сюда можно отнести:

* Принятие реальности и анализ сложившейся ситуации. Поиск решения и выхода из кризиса, преодоление трудностей.
* Способность увидеть разницу между главным и второстепенным. Это помогает адекватно оценить степень потери или  возникающих проблем.
* Способность осознать способы решения ситуации и поэтапно прийти к цели. Понимая, что и как можно изменить, необходимо еще понимать и то, что все сразу не делается, что придется постепенно, шаг за шагом решать сложившуюся ситуацию.

На заметку:

Можно выделить личностные факторы, которые удерживают человека от попыток суицида, т.е. являются антисуицидальными факторами, способными «укрепить» внутренний мир и дать силы для  перемен, решений и принятия.  К таким факторам относятся:

* Глубокая эмоциональная привязанность к значимым людям (родным, близким, друзьям).
* Сформированное чувство долга, обязательности и ответственности.
* Наличие жизненных, семейных, творческих планов и замыслов.
* Духовные, нравственные и эстетические критерии в восприятии мира и обработке информации.
* Наличие актуальных жизненных ценностей и целей.
* Умение компенсировать неудачи или свои недостатки, способность радоваться и «включать» позитивное мышление.
* Психологическая гибкость и адаптированность.
* Определенный уровень религиозных взглядов.
* Планирование своего будущего, перспективы, интересы.

Кроме того, существует несколько простых и жизненных способов, как преодолеть или снизить тяжесть и негативное эмоциональное состояние в ситуации кризиса:

* Физическая активность. Занятия спортом, например, бег или плавание, снижают напряжение и дают необходимую эмоциональную разрядку.
* Помощь другим людям. Когда оказываешь помощь другому, попавшему в тяжелую ситуацию, то не только отстраняешься на время от собственных переживаний, но и получаешь заряд положительной энергии от того, что сделал жизнь другого человека лучше.

Психолог психоневрологического диспансера

Поздняков Алексей Олегович