

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.

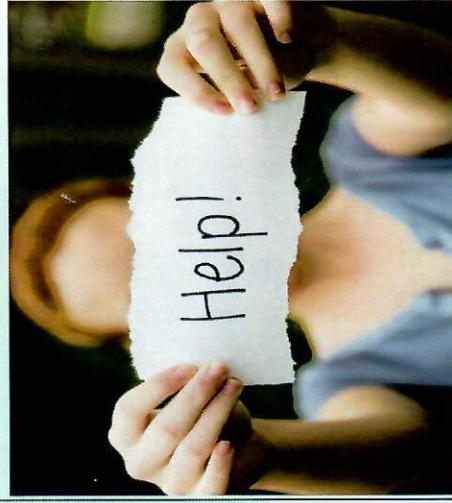
7. Если нет возможности справиться самостоятельно обратитесь к специалисту.

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

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

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

Как преодолеть кризисные ситуации?



Подростковый психиатр УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»: 8 (0212) 60 -77-36 либо: детский (подростковый) психиатр по месту жительства



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

2022 г.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

<h3>Пути выхода из кризиса</h3>	
<p>Необычнайшая штука — Внешние кризисы — в них в качестве стрессора выступают внешние события. Причинами могут быть положением личности в группе, ситуации угрозы, собственной жизни и жизни близких.</p> <p>Они могут быть как положительными: переход на новую работу, брак, поездки и переезды; так и отрицательными: потеря близких, травмы, болезнь.</p> <p>Кроме того, кризисы бывают внутренними — возрастные, жизненные возникающие в момент перехода личности на новый уровень (подростковый возраст, кризис среднего возраста и т.д.)</p>	<p>3. Повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость.</p> <p>4. Постоянная внутренняя тревога и напряжение.</p> <p>5. Пессимистическая реакция на любые события.</p> <p>6. Не свойственные ранее агрессивные реакции и раздражение</p> <p>7. Алкоголизация злоупотребление психоактивными веществами, временное облегчение.</p> <p>1. Нарушения сна (бессонница или сонливость, ранние пробуждение и невозможность заснуть).</p> <p>2. Потеря аппетита (утрата или перееедание).</p> <p>8. Суицидальные мысли.</p>
<p>Внешние кризисы — в них в качестве стрессора выступают внешние события. Причинами могут быть положением личности в группе, ситуации угрозы, собственной жизни и жизни близких.</p> <p>Они могут быть как положительными: переход на новую работу, брак, поездки и переезды; так и отрицательными: потеря близких, травмы, болезнь.</p> <p>Кроме того, кризисы бывают внутренними — возрастные, жизненные возникающие в момент перехода личности на новый уровень (подростковый возраст, кризис среднего возраста и т.д.)</p>	<p>3. Повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость.</p> <p>4. Постоянная внутренняя тревога и напряжение.</p> <p>5. Пессимистическая реакция на любые события.</p> <p>6. Не свойственные ранее агрессивные реакции и раздражение</p> <p>7. Алкоголизация злоупотребление психоактивными веществами, временное облегчение.</p> <p>1. Нарушения сна (бессонница или сонливость, ранние пробуждение и невозможность заснуть).</p> <p>2. Потеря аппетита (утрата или перееедание).</p> <p>8. Суицидальные мысли.</p>