

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.

**Куда  
обратиться за  
помощью?**



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.

**2022 г.**

## Министерство здравоохранения Республики Беларусь

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

<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 положительные: 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>3.</b> Повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость.</p> <p><b>4.</b> Постоянная внутренняя тревога и напряжение.</p> <p><b>5.</b> Пессимистическая реакция на любые события.</p> <p><b>6.</b> Не свойственные ранее агрессивные реакции и раздражение</p> <p><b>7.</b> Алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.</p> <p><b>8.</b> Суицидальные мысли.</p>	<div data-bbox="464 120 644 510" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; background-color: #ffff00;"> <p><b>Пути выхода из кризиса</b></p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вспомните 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, рисунок, танце, музыке.</li> </ol>
	<div data-bbox="847 1205 991 1637" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; background-color: #add8e6;"> <p><b>Признаки кризисного состояния</b></p> </div> <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>		