

## Не прячьтесь от кризиса

**Любой кризис никогда не наступает внезапно. Но так же он и не длится всю жизнь. Чаще всего кризис происходит при переходе из одного возрастного периода в другой.**

Человека охватывает тревога, апатия, возникает желание изменить круг общения или отношения, исчезает интерес к работе, происходит глубинный пересмотр жизненных ценностей.

1. Осознайте и примите ситуацию. Не прячьтесь от кризиса и не игнорируйте его. Лучше направьте силы на продуктивное переживание непростого этапа.

2. Больше общайтесь. Находите время на друзей и близких, чаще говорите с ними по телефону или видеосвязи. Найдите способ не терять коммуникацию. И обязательно откажитесь от токсичного общения.

3. Следите за режимом дня. Выработайте свои собственные привычки (например, чашка кофе утром, зарядка), которые станут своеобразными якорями вашего покоя. Таким образом легче снова настроиться на работу и упорядочить жизнь.

4. Находите время на себя. Моменты наедине с собственными мыслями и хобби позволяют сконцентрироваться и переосмыслить происходящее.

5. Не принимайте важных решений в периоды, когда кризис обостряется.

6. Очертите для себя новые приоритеты. Вместо старых ценностей появятся новые,

ведь вы как личность растете и меняетесь.

7. Не сравнивайте себя с другими. Оценивайте только себя, собственные достижения и личностный рост.

8. Занимайтесь спортом, йогой, танцами. Любая физическая активность полезна для стабилизации душевного состояния. Выбирайте занятие по душе.

Этот конфликтный период на самом деле дает множество перспектив: личностный рост, возможность понять себя и открыть новые грани своего "я".

Психолог Буглак Е.И.

