

# КРИЗИ В ЖИТТІ. ЯК ВИТРИМАТИ?

Важкі часи народжують сильних людей.  
Сильні люди створюють хороші часи.



Підготувала психологиня  
ДНЗ «НПАЛЧО»  
Наталія Музиря

Кожна людина переживає певні труднощі на своєму шляху, що вже говорити про нас українців. Війна забирає надзвичайно багато емоційного ресурсу. На жаль, тепер ми повинні приймати нову реальність і вчитися відпочивати, давати собі емоційно перезавантажитися в умовах не певності.

Не дарма ж, існує українська народна мудрість:

**"Життя прожити - не поле перейти"**

Але, що робити, коли на цьому "полі" трапляються такі перешкоди, що вже немає сил йти, коли хочеться впасти і здатися?

Як витримати випробування долі, що збивають з ніг?

Як витримати труднощі та знайти змогу йти далі?

**1**

## Визнати наявність проблеми



Як би це не було безглуздо, але люди часто обирають тактику "закрити очі", а не вирішувати проблему. Тобто, уникають усвідомлення та прийняття травматичної ситуації. Але це не допомагає, а шкодить, бо тікаючи від дійсності, неможливо прожити чи вирішити. Це збільшує страх, розтягує неприємну ситуацію в часі, не дає прожити емоції. Поки ви не пройдете стадії заперечення, гніву, торгу, відчаю та прийняття, ви не зможете почати справлятися з цією травматичною проблемою, яку супроводжують такі негативні емоції, як страх, тривожність, паніка та ін. Визнайте наявність того, що вас турбує. Дозвольте собі відчувати емоції, а далі, вирішуйте, як саме вийти з цієї ситуації.

Трапляється так, що люди вважають себе якимись "термінаторами". Наче вони не мають права на помилки, на біль, на переживання і т. д. Але ж ми - люди. Живі. Ми можемо любити, страждати, бажати, хворіти, заздрити, плакати, мати проблеми. Зізнайтеся собі, що можете бути не ідеальним, і що це нормально.

**2**

## Дозволити собі слабкість

**3**

## Не критикувати

З дитинства більшість з нас переймає модель поведінки батьків, вихователів, учителів, котрі критикують за кожну помилку. Але, якщо вам зараз важко, "добивати" себе руйнівною критикою - безглуздо, це лише завадить впоратися з кризовою ситуацією. Придумувати покарання або сварити себе - копія поведінки дорослих, що були в вашому дитячому минулому. Навпаки, підтримайте себе. Підбадьорте свою "внутрішню дитину", допоможіть собі впоратись.

Важкі переживання та обставини можуть змусити забути про себе, але це помилка. Вам потрібен ресурс. Тому, згадайте слова kota з мультика "Гарфілд", який казав: "Усі ми любимо мене". Робіть усе для свого розвитку, покращення здоров'я та настрою.

**4**

## Піклуйся про себе



5

## Визнайте свої негативні емоції

Відчувати такі негативні емоції, такі як страх, надмірна тривога, паніка, душевний біль – це нормально. Якщо так склалося, що вам боляче, то уникайте цього відчуття, не тікайте, не обманюйте себе. Оберіть час, поплачте, напишіть усе на папері, обміркуйте. Знайдіть у своїй душі місце для цих переживань, але знайте, що це лише частинка вас, і рухайтесь далі зі спробами їх позбутися. З часом ви справитесь з тривожністю, страхом, відчуттям душевного болю. Якщо не вийде самотійно, то вам завжди допоможуть спеціалісти.

Якщо ви придивитесь уважніше до людей довкола вас, то зрозумієте, що кожен має свої проблеми, переживання, біди, але й свої успіхи, радощі, таланти і т. д. В одній з сучасних пісень є слова про те, що можна дивитися в очі іншої людини, як в дзеркало. Ми можемо побачити інших у собі, та себе і свої ситуації в життях людей. Усе це дає відчуття, що ми не одні, що ми схожі, що усі ми маємо і страждання, і радість, і боротьбу, і перемоги. Відчувати себе частинкою людства - це ресурс, який вбиває деструктивне почуття самотності.

6

## Побачте «дзеркало»

7

## Звертайтеся до професіоналів

Якщо є проблема, її треба вирішити. Звертайтеся до лікарів (стосовно ментальних розладів - це психіатри) психотерапевтів, психологів. Працюйте над собою, "ремонтуйте" власне ментальне здоров'я.

**Пам'ятайте, що криза - це шанс.**

Ви можете стати сильнішим, мудрішим, більш досвідченим. А можете здатися.

**Вибір за вами.**

