**«Как преодолеть трудную жизненную ситуацию»**

Трудная жизненная ситуация – это ситуация, в результате которой происходит нарушение вашей привычной жизни, и вы не можете больше удовлетворять ваши потребности так, как привыкли это делать в предыдущие жизненные периоды. Это ситуации, которые угрожают вашему физическому или психическому здоровью. Как правило, они происходят внезапно, по непонятным или независящим от вас причинам, сопровождаются потерей близких, смысла жизни, прежних ценностей и т.д.

Надо понимать, что одну и ту же ситуацию два человека могут оценивать абсолютно по-разному. То, что для одного будет катастрофой, другому может показаться рядовой неприятностью. Это зависит от наших личностных особенностей, нашего жизненного опыта, ресурсов, умений преодолевать трудности и т.д.

Сталкиваясь с такими ситуациями, человек вынужден пересматривать и переоценивать свою жизнь. Переживая трудную жизненную ситуацию, вы можете пребывать в ярости, отрицать происходящее, чувствовать вину или растерянность, испытывать тревогу. Также можете испытывать ряд физических симптомов: иметь проблемы со сном, страдать от болей, быстро утомляться от привычных действий и т.д.

Если какие-то из перечисленных симптомов характерны для вас, то вы абсолютно точно пережили трудную жизненную ситуацию. Однако не следует думать, что это произошло вследствие неправильно выбранной стратегии поведения. Не стоит винить себя и других за те или иные действия. Ваше поведение — это НОРМАЛЬНАЯ реакция на НЕНОРМАЛЬНУЮ ситуацию.

Как же принять новый жизненный опыт, пусть даже и негативный?

Для начала задайте себе вопрос: «**Чего я хочу сейчас?»** Побыть одному, чтобы никто не трогал? Получить телесный контакт от близкого человека и др.?

Далее спросите себя: «**Что я могу сделать сейчас?»** Благодаря этим двум вопросам, запускается программа выхода из трудной жизненной ситуации. Здесь все слова ключевые. **Я** – это вы, и никто другой. **Могу** – означает, что вы ищете решения и действия по собственным силам. **Сделать** –значит осуществить конкретное действие, а не просто об этом подумать. **Сейчас** – в это мгновение, а не когда-то в будущем совершить действие. Обычно это действие совсем небольшое, однако оно запустит механизм спасения самого себя.

Даже если вы считаете обстоятельства, в которые попали, крайне сложными или трагическими, задайте себе вопрос: **что полезного может мне дать эта ситуация?** Большинство ситуаций в жизни мы создаем сами, поэтому есть смысл воспринимать произошедшее как меньшее зло из возможных, или как вызов, новую ступень для личностного роста.

Находясь в трудной жизненной ситуации, **следует избегать изолированности.** Научитесь просить о поддержке людей, которым доверяете.

Чтобы разрешить трудную ситуацию, **вспомните, какие качества и способности привлекают вас в других людях.** Именно эти особенности характера вам сейчас более чем необходимы – их нужно найти в себе, позволить им проявиться, попытаться развивать их.

Безвыходных ситуаций не бывает. **Вспомните свой предыдущий опыт преодоления сложных ситуаций, с которыми удалось справиться успешно.**

**Вам в большинстве своем должно нравиться то, что вы делаете, как, где, в каком окружении живете.** Это необходимое условие для счастья. С опорой на то, что вас радует в вашей жизни, с адекватной положительной оценкой себя вы можете успешно менять то, что вас не устраивает.

За психологической помощью вы можете обратиться к психологу УЗ «Логойская ЦРБ».

Также на базе УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» работает Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» (анонимно бесплатно круглосуточно) 8-017-270-24-01 (городской), 8-029-899-04-01 (мтс).

Психолог УЗ «Логойская ЦРБ» И.А. Ермак