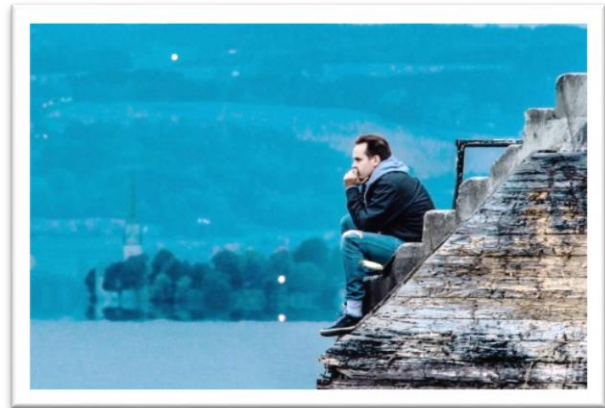


Кризисы в жизни человека

В жизни человека встречаются обстоятельства, которые выглядят резко отличающимися от других, особые, выходящие за рамки. Человек обнаруживает, что его упорядоченный, тщательно выстроенный мир вдруг стал шатким и неопределенным. Человек обнаруживает в своей жизни задачи, от которых он не может уйти и которые он не может решить в быстрое время и привычным способом. Человек осознает, что его потребности и возможности уже не совпадают, что невозможно дальнейшее функционирование в рамках прежней модели поведения, даже если до этого она целиком устраивала.



Временной период в жизни человека, связанный с тем, что для нормального продолжения дальнейшей жизни человека и его развития необходимо изменить свое поведение, называется **кризисом**.

В кризисный период человек подвергает сомнению привычные для него способы совладания с жизненными трудностями, он ищет новые пути – решения проблем, новые адаптационные возможности, происходит изменение его основных жизненных ценностей, базовой мотивации, моделей поведения, системы представлений о самом себе. Человек ищет себя нового (образ Я).

Кризис — это столкновение двух реальностей: психической реальности человека с его системой мировоззрения, паттернами поведения и т. п. и той части объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту.

Кризис в жизни человека — это всегда непросто и неприятно. Человек чувствует этот период эмоционально и физиологически. Состояние кризиса переживается не только самим человеком, но и людьми, наблюдающими за происходящим.

По каким признакам можно определить начало приближающегося кризиса?

1. Дискомфорт от имеющейся проблемы распространяется на многие сферы жизни. Например, напряженные отношения на работе продолжают крутиться в голове и дома, на отдыхе, при встрече с друзьями.
2. Психическое состояние начинает влиять на физиологию. Например, теряется аппетит, сон, то, что раньше доставляло радость, совершенно перестает приносить удовольствие.
3. Изменяются в худшую сторону отношения с окружающими и близкими людьми. Начинает раздражать то, на что раньше совершенно не обращали внимание. Возникает ощущение, что человека не понимают или ему что-то делают назло. Возникает стойкое ощущение помех извне. Такие проявления наблюдаются у людей практически здоровых психически и физически.

Предрасположенность к кризисным состояниям особенно велика у детей, подростков и лиц старшего возраста. К группе риска по развитию кризисных состояний относятся люди с физическим истощением, имеющие в прошлом психотравму и не получившие своевременно психологическую помощь. У таких людей жизненные кризисы подобны матрешке: они накапливаются один за другим.

В структуре кризисного состояния выделяют четыре основных компонента: информационную неопределенность, экзистенциальное переживание, потенциальную возможность развития и роста, эмоциональное напряжение.

Эмоциональная сфера, поведение и общение человека в кризисном периоде: человек может испытывать депрессию, деструктивные чувства, одиночество.

Депрессивная реакция проявляется в виде апатии, равнодушия, разочарования, усталости, тоски, подавленности, безразличия.

Деструктивные чувства проявляются в виде раздражительности, злости, обиды, агрессии, ненависти, досады, упрямства, придирчивости, мнительности, зависти.

Одиночество выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты.

Возможны двигательное возбуждение, апатия, агрессивное, стереотипное или регрессивное поведение.

В состоянии кризиса объем общения либо резко уменьшается (уход в себя), либо резко возрастает (много поверхностных контактов с другими людьми).

Женщины во время кризиса более склонны к проявлению агрессивных эмоций и агрессивного поведения. Вместе с тем, они делятся своими проблемами, просят о помощи.

У мужчин во время кризиса больше внутренних переживаний, они предпочитают самостоятельность и независимость в принятии решений. Мужчина совершает внутреннюю невидимую работу над кризисной ситуацией. Поэтому у мужчин внешнее отсутствие признаков кризиса не означает его действительного отсутствия: напряжение внутри человека накапливается, есть риск суицидального поведения.

Типы личностных реакций:

1. **Реакция эмоционального дисбаланса.** Характерно: снижение настроения, доминирование отрицательных эмоций, повышенная тревожность, утомляемость, общение поверхностное, формальное. Психологическая помощь при такой реакции наиболее эффективна.
2. **Пессимистическая ситуационная реакция.** Характерно: стойкое снижение уровня оптимизма; прогнозы, события и их динамика окрашены в черные тона; эмоциональные нагрузки воспринимаются как удары судьбы, которые можно только принимать, но им нельзя противодействовать; события представляются неконтролируемыми, а собственная воля — ничтожной; активность падает до нуля, человек не пытается что-то изменить в своей жизни, снижается продуктивность планирования деятельности. При этом оценка своих возможностей может быть завышена. Стресс искусственно преувеличен. Психологическая помощь при такой форме реакции крайне затруднена и сложна.
3. **Реакция отрицательного баланса.** Характерно: подведение жизненных итогов, оценка пройденного пути, определение реальных

перспектив существования, сравнение положительных и отрицательных моментов продолжения жизни. Требует высокого уровня критичности, четкости и реалистичности суждений. При наличии внутренних конфликтов выводится отрицательный жизненный баланс. Наблюдается у лиц с тяжелыми заболеваниями (рак, лейкоз), у одиноких лиц старшего возраста.

4. **Ситуационная реакция демобилизаций.** Характерно: резкие изменения в сфере контактов (отказ от привычных контактов или их значительное ограничение), устойчивое переживание одиночества, беспомощности, безнадежности. Частичный отказ от деятельности, избегание какой-либо деятельности, кроме самых необходимых, жизненно важных сфер деятельности. Если человеку созданы условия для отдыха, он освобождается от тяжелых забот и ответственности — то эта ситуация разрешается.
5. **Ситуационная реакция оппозиции.** Характерно: внешне обвинительная позиция, человек становится агрессивным, резко отрицательно оценивает окружающих, их деятельность. Эта реакция обычно постепенно угасает сама по себе. Но в случае глубокой и высокой интенсивности требует принятия защитных мер, иначе резко нарушается адаптация человека.
6. **Реакция дезорганизации.** Характерно: выраженные изменения в состоянии здоровья — гипертонические и сосудисто-вегетативные кризы, нарушения сна. В отличие от предыдущих реакций, которые экономят психическую энергию, эта реакция не несет защитной функции.

Кризисные реакции могут быть острыми, вплоть до развития реактивного психоза, отсроченными (от 2 месяцев до 1 года) и сверхотсроченными (более года).

На формирование реакций оказывают влияние степень интеллектуального контроля, коммуникативные навыки, активность или пассивность человека. В зависимости от этого реакция будет более длительной или менее длительной.

Важно знать и понимать природу кризиса и как благополучно его пройти. Неразрешенные кризисы откладывают негативный отпечаток на человека, его личность, поведение, мироощущение, характер, вызывают ощущение постоянного дискомфорта, мешают двигаться вперед.

Традиционно психологические кризисы разделяют на две крупные подгруппы: нормативно-возрастные и индивидуальные.

Нормативно-возрастной кризис возникает при переходе в следующий период возрастного развития и характеризуется качественными психологическими преобразованиями в сферах сознания, деятельности, социального взаимодействия.

Аллегорически нормативно-возрастной кризис можно представить в форме своеобразного испытания, экзамена, который необходимо сдать, чтобы получить доступ к принципиально новому периоду развития, связанного с возрастом, как биологическим, так и психологическим.

Результат прохождения/непрохождения возрастного кризиса

Период	Социальная группа	Задача развития	Сильные качества личности	Слабые качества личности
Оральная стадия (от рождения до года)	Фигура матери	Задача на базовое доверие	Базовое доверие	Базовое недоверие
Анальная стадия (от года до 3 лет)	Все взрослые члены семьи	Обретение автономии	Сильная воля	Слабая воля, стремление к власти над другими людьми, навязчивость
Игровая стадия (от 3 до 7 лет)	Сверстники	Обретение инициативы	Инициативность, целеустремленность	Чувство вины, пассивность
Школьная стадия (с 7 до 12 лет)	Учителя, одноклассники	Научиться учиться	Чувство компетентности	Неуверенность в себе
Подростковая стадия (с 12 до 18 лет)	Сверстники	Обретение эго-идентичности	Верность самому себе	Диффузия идентичности
Молодость (с 18 до 25 лет)	Друзья, Любимые	Освоение близких отношений	Любовь	Чувство исключительности
Взрослость (с 25 до 65 лет)	Профессия, семья	Продуктивность	Забота	Одиночество
Старость (от 65 лет)	Человечество	Второе обретение эго-идентичности	Мудрость	Презрение

Причины индивидуальных (личностных) кризисов – это жизненные события, не дающие возможность реализовать основные тенденции личности или которые создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей, ставят перед человеком проблему, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом. Это может касаться любой сферы жизни, например, материальной, социальной, духовной, др.

Кризисные факторы: травмы, катастрофы, все виды насилия, участие в локальных войнах - вызывают травматические кризисы); специфические виды профессиональной деятельности (спасатели, военные хирурги и т.п.); различного рода потери (смерть близких, развод, расставание, др.) - вызывают кризисы утраты); переход на новый этап индивидуации (личностного развития) - вызывает экзистенциальные, трансформационные кризисы и др. Более детально о кризисных факторах - см. Приложение

Большое значение имеет характер и интенсивность ситуации. Способствуют возникновению кризисного состояния острые, внезапно

возникающие ситуации. Вместе с тем, это могут быть хронические, постоянные, растянутые во времени ситуации.

Некоторые ситуации позволяют человеку восстановить прерванную кризисом жизнь. Другие, в качестве решения, требуют изменения самой личности и смыслов жизни, то есть человеку необходимо переродиться, стать совершенно иным. В данном случае кризис выводит человека на новый уровень его личностного и духовного развития.

Симптомы индивидуального кризиса

- **Страх.** Это может быть недифференцированный страх, возникающий внезапно и сопровождающийся чувством неминуемо надвигающейся угрозы, катастрофы, в том числе страх перед неожиданными внутренними состояниями, страх потери контроля, страх безумия, страх смерти;
- **Чувство одиночества** (компонент духовного кризиса). Сопровождается чувством отдаленности от окружающего мира, от самого себя, напоминает тяжелую клиническую форму депрессии. Человек чувствует себя не только изолированными, но и совершенно незначительными. Большинство людей склонны экстраполировать это состояние на окружающий мир, который предстает как абсурдный и бессмысленный, а любая человеческая деятельность кажется им тривиальной;
- **Чувство отчужденности.** В социальном окружении, где приняты вполне определенные нормы и правила поведения, человек, который начинает внутренне меняться, может показаться не совсем здоровым. У переживающего духовный кризис могут измениться интересы и ценности, он может не захотеть участвовать в привычной деятельности или времяпрепровождении. У человека может пробудиться интерес к духовным проблемам, молитве, медитации, к некоторым эзотерическим системам и практикам, что будет казаться странным его ближайшему окружению и способствовать возникновению ощущения, что он чужой среди людей;
- **Субъективно переживаемые состояния «безумия».** Характерны резкие перепады настроения и отсутствие самоконтроля. Человек может почувствовать, что почти совершенно потерял контроль над собой, своими мыслями и чувствами. Возможно нарушение произвольного внимания.
- **Переживание символической смерти.** Конфронтация с проявлениями смерти - центральная часть процесса трансформации и объединяющий компонент многих кризисов. Активация темы смерти в сознании человека всегда говорит о достаточной глубине кризисного процесса и, как следствие, - о высоком трансформационном потенциале этих состояний. Темы смерти могут быть активированы внешними событиями, связанными с разрушением привычного социального статуса, крупным материальным ущербом. В других случаях процесс психологической смерти запускается при столкновении с ситуацией, потенциально опасной для жизни: тяжелой соматической болезнью, травмой, катастрофой, стихийным бедствием и др. Одной из форм переживания символической смерти является характерное для многих кризисных состояний чувство утраты значения всего того, что ранее составляло жизнь человека, разрушения прежних привязанностей и освобождения от прежних ролей. Такие переживания могут сопровождаться глубокой тоской, депрессивными тенденциями.

Стадии индивидуального кризиса:

1) первичные рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;

2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;

3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;

4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности.

Кризис может закончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

Процесс преодоления кризиса – это внутренняя работа, сопровождающаяся переживаниями. Автор трактовки переживания как внутренней работы - отечественный психолог Ф.Е. Василюк. Он обозначает следующие типы переживаний:

- Гедонистическое переживание. Человек в кризисе игнорирует, отрицает кризис и причину, породившую кризисное состояние. Человек формирует и поддерживает иллюзию благополучия и сохранности нарушенного содержания жизни. Это защитная реакция инфантильного сознания.
- Реалистическое переживание. Человек трезво относится к тому, что происходит, принимает случившееся, приспосабливается к новому образу и смыслу жизни, он бесповоротно отбрасывает прошлое и полностью находится в настоящем и будущем.
- Ценностное переживание. Человек отвергает пассивное принятие ударов судьбы, он строит новое содержание жизни с учетом понесенной утраты.
- Творческое переживание. Человек сознательно ищет выход из сложившегося критического положения. Характерно для сложившихся волевых личностей.

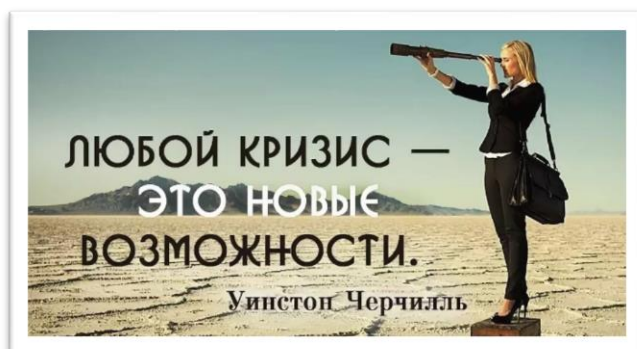
Для любого кризиса характерно то, что человек может выбрать два пути разрешения кризиса: прогрессивный, когда разрабатывается новая модель, позволяющая разрешить кризис и выйти на новый уровень, или же регрессивный- противоположный к первому.

Как помочь человеку в кризисном состоянии? Как избежать негативных последствий кризиса?

Переживание кризиса каждым человеком уникально. Поэтому не существует каких-либо специальных кризисных технологий.

Основная стратегия помощи заключается в объяснении того факта, что все происходящее с человеком в кризисном состоянии имеет свой смысл.

Важно помнить, что человек в кризисном состоянии нуждается в поддержке. Хорошо, если в кризисной ситуации человека сопровождает поддерживающая группа психологической помощи. Ситуация совместного (группового) переживания столь сильных эмоциональных состояний носит терапевтический, коррекционный характер вследствие того, что любая группа есть некоторое «маленькое общество», которое понимает, принимает



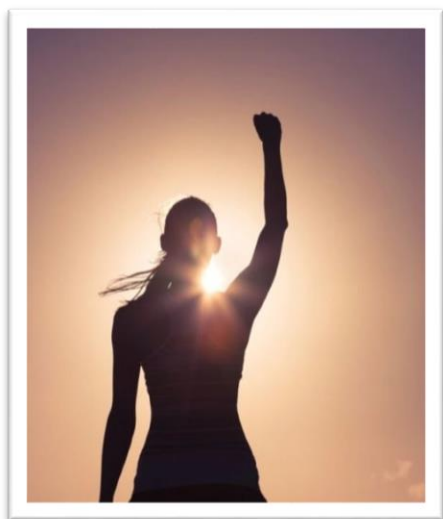
состояние личности как естественное и преходящее. Тем не менее, индивидуальные формы консультирования и психотерапии кризисных состояний также уместны. Задача: услышать себя, принять неизбежное, обрести внутренний покой.

В фокусе внимания также наращивание чувства безопасности (как возможность для изменения), восполнение ресурсов (обретение силы для изменения), стимулирование новых способов изменения ситуации (через творчество).

Арт-терапия пробуждает и развивает креативность, помогает выходу из состояния дезинтеграции, эффективно способствует восстановлению целостности личности. Актуализированная креативность- это мощный ресурс в критических жизненных ситуациях. Арт-терапия воздействуют на психику на глубоком уровне. Когда состояние внутренней пустоты и хаоса разрушается, происходит освобождение от деструкции, начинается путь к исцелению (восстановлению психологической целостности).

В случае негативного влияния кризиса на состояние здоровья, возможно применение психофармакологии.

Кризисное состояние не является каким-то застывшим образованием, оно имеет внутреннюю динамику, сопряжено с риском появления негативных последствий. **Чтобы избежать негативных последствий кризиса** потребуется разбор проблемных ситуаций, выявление источника кризиса, изучение особенностей переживания кризиса, влияния кризиса на трудовую деятельность, поиск обстоятельств, которые усугубляют протекание кризиса и обстоятельств, которые облегчают выход из кризиса, пути выхода из кризиса, выявление рисков - форм «расплаты» за невыход из кризиса, составление плана психологической помощи в кризисной ситуации.



Основанием для завершения работы с человеком в кризисном состоянии служит не только изменение его состояния в положительную сторону, но и его очевидный личностный рост.

Важно не бояться кризисов! Китайская пиктограмма слова кризис состоит из двух основных радикалов: один изображает возможность, другой - опасность. То есть это своего рода коридор, выход из которого, с одной стороны, трудный и пугающий, но, с другой стороны, толкающий человека к его дальнейшему развитию.

Человек, переживший кризис, всегда становится сильнее, потому что у него появляется опыт, которого до кризиса не было!

Информацию подготовила:
психолог 1 категории Орехво О.В., УЗ «ГОЭД»

Кризисные факторы:

- физический фактор: болезнь, несчастный случай, операция, изменение внешности, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, чрезмерный сексуальный опыт или длительная сексуальная неудовлетворенность или травматический сексуальный опыт, сенсорная депривация, депривация сна, катастрофически быстрое похудение или ожирение;
- потеря значимых предметов и ценностей вследствие пожара, стихийного бедствия, банкротства, грабежа, обмана, разорения и т.д.;
- потеря интегративного социального статуса вследствие увольнения, сокращения штатов, пенсии, банкротства предприятия или дисквалификации;
- деформация значимых социальных связей или социальной обстановки, которые провоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи: потеря важных родственных связей, смерть ребенка, родственника, отделение от родителей, семьи, друзей, конец значимых любовных отношений, чрезмерное долгое пребывание в агрессивной среде, развод, потеря лидерских позиций, изгнание из значимой социальной общности, вынужденная социальная депривация, длительное насильственное пребывание в несвойственной роли;
- потеря смысла жизни вследствие жизненной дезинтеграции. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни присуще всем людям и является основным двигателем поведения и развития личности. На начальных стадиях потери смысла у человека возникает ощущение, что ему чего-то «недостает», но он не может сказать, чего именно. К этому постепенно добавляется ощущение ненормальности и пустоты повседневной жизни. Человек начинает искать истоки и назначение жизни. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты - невыносимым. Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным;
- нравственный кризис: человек не может принять повседневную жизнь, не удовлетвориться ею, как прежде. У него просыпается или обостряется совесть, возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним чувство вины. Человек судит себя по всей строгости. На этой стадии нередко приходят мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего кризиса и распада может быть физическое уничтожение. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию или «меланхолию», для которой характерны острое чувство собственной недостойности, постоянное самоуничтожение и самообвинение.
- углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики, предназначенные для активизации духовных переживаний: медитации, йога, чтение христианских молитв, различные аскетические депривационные практики, монашеские размышления, т.д.;
- эксперименты с использованием психоделических веществ;
- участие в различных интенсивных формах групповой психологической работы;

- неподготовленное включение в различные этнические ритуалы и экстатические практики;
- участие в жизни тоталитарных сект.
- быстрое преуспевание личности в материальной сфере, когда в течение короткого срока накапливаются не соотносимые с притязаниями личности экономические богатства;
- раздирающая нищета, в ситуации которой экспансивная функция сведена до минимума и часто средств не хватает даже на физическое существование человека. Особенную опасность представляет для личности в тех случаях, когда не позволяет реализовать значимую социальную функцию (накормить семью, купить медикаменты для близкого при болезни и др.);
- «из грязи в князи», когда вследствие удачного стечения обстоятельств личность попадает в социальную группу, с представителями которой не имеет коммуникативных навыков и не готов выполнять властные, управленческие ролевые функции. Может привести к экзистенциальной пустоте;
- «я достоин большего» - большой разрыв между личностными притязаниями на социальный рост и достигнутым статусом вследствие невозможности реализации экспансивной функции социального «Я»;
- слишком быстрое протекание процесса духовного самораскрытия; скорость этого процесса превышает интегративные возможности человека, и он принимает драматические формы. Люди, оказавшиеся в таком кризисе, подвергаются натиску переживаний, которые внезапно бросают вызов всем их прежним убеждениям и самому образу жизни;
- слишком медленное протекание духовного самораскрытия, когда поиск основных смыслов существования превращается в мучительное ожидание и трагическую безысходность. Часто активация психики, характерная для таких кризисов, включает в себя проявление различных старых травматических воспоминаний и впечатлений; в силу этого происходит нарушение повседневного существования человека и обесценивание доминирующих аспектов жизни;
- когнитивная интоксикация - слишком быстрое накопление знаний в определенной науке, виде деятельности или столкновение с большим массивом информации и переживаний в жизни;
- быстрые качественные личностные изменения, к которым не готова как сама личность, так и социальное окружение;
- «тоска стабильности», когда консервативные тенденции приводят к материальной, социальной стабильности такого порядка, что вызывает ощущение пресности и бесцветности жизни. С личностью в такой ситуации «ничего не происходит», и это вызывает экзистенциальную тоску существования;
- «тоска по стабильности» - у человека возникает ощущение зыбкости и ненадежности жизни, которое и является причиной экзистенциальной тоски по порядку и устроенности.