**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ГРАЖДАН, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

В жизни каждого человека встречаются трудные ситуации, которые несут в себе стрессовый характер. Психическое напряжение, ожидание неудачи, страх, срывы и чувство опасности, которые переживает человек, являются наиболее разрушительными стрессорами. Они порождают, кроме физиологических изменений, психические следствия эмоционального перенапряжения – неврозы.



**Признаки стрессового напряжения:**

**1.**  Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.

**2.**  Вам постоянно не хватает времени, не успеваете ничего сделать.

**3.**  Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.

**4.**  Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.

**5.** Вам постоянно хочется спать, никак не можете выспаться.

**6.**  Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.

**7.**  Вы очень много курите.

**8.**  Вам почти ничего не нравится.

**9.**  Дома, в семье у вас постоянные конфликты.

**10.**  Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.

**11.**  Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.

**12.**  У вас появляется комплекс неполноценности.

**13.**  Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.

**14.**  Вы не чувствуете уважения к себе ни дома, ни на работе.

Множество людей считает, что случившееся – это наказание. Вот только нужно помнить, что плохие и трагические события случаются как с хорошими, так и с плохими людьми. Вам бывает трудно потому, что мы живем в несовершенном мире. Важно помнить, что в трудные минуты жизни необходимо сохранять ответственность за свое событие, за свою жизнь, так как жизнь – это высшая ценность.



Помните о том, что справляться с проблемой в одиночку тяжело. Чтобы выйти из состояния отчаяния и депрессии, Вам нужна поддержка. Главное – не нужно бояться просить о помощи близких, друзей, специалистов. Запомните, что Вы можете выйти из сложной кризисной ситуации даже более сильными, умудренными и зрелыми, чем до него.

**Рекомендации по преодолению трудных жизненных ситуаций:**

1. Стремитесь дистанцироваться от своей работы, переключаться на другие жизненные события. Необходимо осознать, что работа – это не вся жизнь, а только ее часть.

2. Чаще находитесь в такой обстановке, где возникает душевный психологический комфорт. Общайтесь с такими людьми, которые вызывают эмоционально позитивное состояние.

3.  Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.

4.  По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, ложится спать раньше либо позже, чем обычно).

5.  Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку.

6.  Используйте средства, которые помогают нейтрализовать стрессовые переживания: музыка, литература, искусство др.

7.  Не реже одного раза в день говорите самому дорогому человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. Одно осознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

**Помните! Трудная ситуация** – это не тупик, а некоторые противоречия, через которые проходит человек на пути своего взросления. **Когда Вы находитесь на самом дне бессилия и неизвестности, знайте, что это возможность начать новый этап вашей жизни.**

 **Никогда, никогда не сдавайтесь!**

