

Как справиться со сложной жизненной ситуацией

Любой человек может оказаться в сложной жизненной ситуации, когда события развиваются не «по плану». Трудные жизненные ситуации могут быть абсолютно разными, но объединяет их то, что они серьезно нарушают нормальную жизнедеятельность человека, а вот выбраться из подобной ситуации самому не всегда по силам. Такими ситуациями могут быть: тяжелый период в жизни, стресс, безответная любовь, смерть близкого человека и т.д. В такие моменты важно не пасть духом и продолжать двигаться дальше по своему жизненному пути. Но как лучше справиться с возникшими препятствиями так, чтобы не растерять веру в жизнь, себя, в других людей, а также силы справляться со сложностями в дальнейшем?



Важно всегда помнить:

чтобы с вами не происходило, справиться с этим Вы можете. Здесь уже вопрос вашего личного выбора: воспользоваться силами, которые точно у Вас есть или просто сдаться.

всегда точно есть люди, которые могут вам помочь. Даже если Вам кажется, что Вы остались один на один со своей проблемой, где-то есть люди, которые могут и готовы вам помочь. Просто обратитесь за помощью.

посмотрите на происходящие события как на урок жизни, которая не имеет зла на Вас, но хочет чему-то научить, что-то показать, сделать вас мудрее.

Как правило, любая трудная жизненная ситуация приводит к значительному ухудшению давно сложившихся отношений с близкими и окружающими, является источником глубоких переживаний и отрицательных эмоций, вызывает ощутимые неудобства, а это уже может иметь устойчивые негативные последствия для развития личности. Вот для чего нужно знать как можно больше о различных вариантах, способах и возможностях преодоления сложных ситуаций в жизни.

Стресс

В современном мире почти каждый человек подвержен стрессу. Причин для возникновения такого состояния множество. Всегда нужно правильно реагировать на происходящее с Вами, находить выход из стресса и не поддаваться негативному влиянию окружающей среды.



Чтобы минимизировать развитие стресса, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

- вести активный образ жизни;
- употреблять пищу, обогащенную витаминами;
- стараться найти занятие по душе;
- высыпаться;
- отказаться от вредных привычек;
- больше времени проводить на свежем воздухе, отдыхать на природе;
- ограничить себя в употреблении кофеина (кофе, крепкий черный чай);
- не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
- делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;
- чаще улыбаться. Человек меньше восприимчив к воздействию стресса, если он сполна радуется жизни.



релаксация. Этот метод отлично активизирует нервную систему и регулирует психологическое возбуждение и настроение, позволяя сбросить мышечное и психологическое напряжение, вызванное стрессом.

Важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолевать стрессовые ситуации, следует обратиться за

консультацией к педагогу–психологу

Грудинской Татьяне Александровне

г. Лида, ул. Мицкевича, д.38, кор. 2, бл.910

тел. 62-10-78