

## Потребности человека во время кризиса

Известно, что жизнь как зебра - полоса белая сменяется черной и так по переменной. У любого из нас случаются серьезные неприятности, трагедии. Но на кризисной ситуации жизнь не останавливается, а от того, как вы из нее выкарабкаетесь, зависит ваше состояние здоровья и будущее.

Любая стрессовая ситуация вызывает эмоции. Их не стоит бояться, прятаться от них, так как это совершенно нормально. Психолог Юлия Гончар говорит, что самые распространенные кризисы, вызывающие сильные чувства - это развод, потеря близкого человека (смерть, расставание), увольнение с любимой работы, болезнь, крупная потеря. В такие моменты человек может вести себя совершенно неадекватно: закатывать всевозможные истерики, проявлять не свойственное ему поведение. Такое поведение вовсе не означает что у человека что-то не так с головой. "Ни в коем случае нельзя стыдиться своих чувств и закрываться



от них. Не пережитое вовремя горе даст вам знать о себе в будущем либо неврозом, либо проявится телесными заболеваниями ", - рассказывает Юлия Гончар. Именно так работает пирамида потребностей, описанная Маслоу - базовые потребности в безопасности должны удовлетворяться в первую очередь.

Поведения во время наплыва обостренных чувств зависит от конкретной ситуации. Если это потеря близкого человека, то нужно дать волю эмоциям, рыдать, даже закатить истерику. В этот период человек впадает в шок, его охватывает страх, который нужно пережить. Очень хорошо если в такую минуту возле вас будет близкий человек, который все терпеливо выслушает и сбережет от серьезных глупостей. Юлия Гончар говорит, что самое главное, чтобы близкий человек выполнял роль молчаливого сопровождения. То есть, не утешал вас, не давал советы, и тем более не уговаривал успокоиться. Такое поведение говорит о том, что человек заботится о своем состоянии, а не о вашем. Если у вас нет молчаливого сопровождения, и вы слишком убиты горем, чтобы самому переживать его, то лучше обратиться к психотерапевту.

За рыданиями, обычно, наступает усталость и валит с ног. Это защитная реакция организма. Хорошо выспавшись человек, начинает приходить в себя. Как бы там ни было, но нужно жить. Какие-то незначительные ситуации начинают об этом сами напоминать (нужно поесть, что-то сделать и т.п.). Понятно, будет трудно привыкнуть к мысли, что рядом нет человека, которому вы отдавали часть себя. Придется чем-то заполнять пустоту. Можно окунуться в творчество, заняться чем-то полезным, обустроить дом, завести животное, больше бывать с друзьями или помочь кому-то. Будет замечательно если вы сумеете куда нибудь съездить отдохнуть и увидеть что жизнь не так печальна как вам кажется в данный момент.