**«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 ему самому не всегда по силам. Такими ситуациями могут быть: тяжелый период в жизни, стресс, безответная любовь, смерть близкого человек 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. В БГУИР функционирует социально-педагогическая и психологическая служба психологи которой всегда готовы оказать вам профессиональную помощь.
* 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.
* ежедневно уделяйте 15–20 минут прослушиванию классических музыкальных произведений Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта.

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 работу по душе;
* высыпаться;
* отказаться от алкогольных напитков, не употреблять наркотические средства;
* 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 специалисту –психологу.

 **Переживание горя**

Горе является нормальной реакцией на утрату. Горе имеет психологические, эмоциональные и физические проявления.

Как пережить смерть близкого человека:

 ***8 советов***

* Примите свою боль

Первое, что стоит понять, — не нужно воевать со своей болью и стараться изгнать ее из жизни, словно инородное тело. Чувствовать боль, даже самую сильную, совершенно нормально, и — более того — это важно делать: через нее мы адаптируемся к новым жизненным обстоятельствам.

* Прислушайтесь к себе

**Специалисты социально-педагогической и психологической службы готовы помочь вам в любой ситуации.**

**Индивидуальные консультации проводятся в общежитии №1 (каб. 116), общежитии №2 (каб.600), общежитии №4 (каб.114) а также в 4 учебном корпусе БГУИР каб. 324 а, б.**

Телефоны доверия:

+375 17 293-21-44,

+375 17 293-85-77

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Каждый человек индивидуален, а значит, и смерть все переживают по-своему. Здесь не может быть общих правил. Подумайте, что поможет вам пережить смерть близкого, и сделайте это.

* Говорите о том, что случилось

Не все люди готовы обсуждать смерть близкого, однако большинству рано или поздно потребуется выговориться. Очень важно, чтобы вам было, с кем это сделать. Если подходящего человека для разговора вы не найдете, обратитесь к психологу.

* «Отпустите» умершего

К слову, о психологах: нередко эксперты советуют мысленно «отпустить» умершего. Стоит мысленно попрощаться с человеком — простить ему обиды, поблагодарить за хорошие поступки, разрешить спорные вопросы. Нередко для этого психологи советуют написать умершему символическое письмо, которое поможет всё расставить по своим местам.

## Перестройте свою жизнь — ограничьте негативные факторы

После смерти близкого мы ослаблены и уязвимы, любая мелочь может выбить из колеи. Исключите общение с не самыми приятными знакомыми, не делайте то, чего терпеть не можете.

Однако, если вы чувствуете, что самостоятельно уже не справляетесь с психологической нагрузкой, и даже через несколько месяцев (а то и через год) боль утраты столь же сильна, как в первые дни, лучше обратиться к психологу.

Социально-педагогическая и психологическая служба

**Как справиться со сложной жизненной ситуацией**



**Минск 2021**