

## Жизнь – главная ценность

У каждого человека в тот или иной отрезок жизни бывает, и не один раз, состояние кризиса. Он часто отождествляется с катастрофой, несчастьем. Мало кто знает, что термин «кризис» в переводе с греческого означает «решение». Кризисное состояние – принятие решения, как действовать. Важно помнить о потенциале личностного роста и развития скрытом в кризисе. Он позволяет многое переосмыслить, приобрести новый жизненный опыт, сделать переоценку ценностей. Важно помнить, что из любой кризисной ситуации есть выход и важно найти правильное решение. Вот несколько рекомендаций для тех, кто попал в кризисную ситуацию:

1. Любое событие в этом мире – временное, имеет начало и конец. Отрезок времени, отпущенный судьбой на нашу жизнь, гораздо длиннее, чем продолжительность любого жизненного события, состояния, настроения. Несомненно, огорчение когда-то окончится или, по крайней мере, несколько смягчится. Если вспомнить, какие «несчастья» вызывали переживания года два-три назад, становится просто смешно. Так и любое сегодняшнее огорчение через год-другой утратит свою остроту. Бывает, что этого надо просто терпеливо дожидаться. Впереди столько радостей и удач!

2. Тому, кто «разлюбил жизнь» следовало бы прислушаться к людям, побывавшим в подобной ситуации и поучиться на их ошибках.

3. Человек «Разлюбивший жизнь» губит не только себя, он губит весь мир, ибо в этот момент мир для него перестаёт существовать, а вовсе не улучшается. Человек способен что-то улучшить лишь пока он жив.

4. Уход из жизни не доказывает ничего, кроме собственной слабости.

5. Пытаясь таким образом кого-то наказать, кому-то отомстить, человек на самом деле наказывает только себя. Справедливо ли принимать на себя наказание за чью-то вину?

6. Если у человека есть враги, они будут рады от него избавиться. Если есть те, кто его любит, им будет больно его потерять. Справедливо ли радовать врагов и ранить близких?

7. Как бы кому-то из нас не приходилось плохо, в ту же самую минуту миллионам людей приходится ещё хуже. Во многих концах света люди страдают от нищеты, голода, эпидемий, войн, разгула стихии и человеческой жестокости. Но они не только не отказываются от своего права на жизнь, но и прилагают невероятные усилия, чтобы это право отстоять. И даже в самую тяжёлую минуту любой из нас должен спросить себя: «Неужели мне хуже, чем им?».

Если у вас состояние кризиса и вы не знаете, что делать, обратитесь к психологу, социальному педагогу школы или воспользуйтесь телефонами экстренной психологической помощи.



Когда происходят события, с которыми не справиться в одиночку, когда нет возможности выговориться близким, когда не знаешь, к кому обратиться за помощью, позаботься о себе, позвони на горячую линию кризисной психологической помощи

**8-800-600-31-14.**

На линии не определяется номер. Представиться можно любым именем или не называть его вообще. Работающие там психологи не могут без твоего согласия никому рассказывать о том, о чём ты с ними беседовал.

**Психологи помогают круглосуточно, анонимно, бесплатно.**

Детский телефон доверия МГППУ работает круглосуточно, без выходных. За необходимой психологической помощью могут обратиться дети, подростки, родители, близкие детей и педагоги по номеру

**8(495)624-6001**

**Общероссийский круглосуточный номер телефона доверия**



**8-800-2000-122**

Все консультации  
бесплатны и анонимны

**Анонимно можно  
задать вопрос**

психологу на сайте

**<https://childhelpline.ru/>**