**Помните, что кризис - это всегда вопрос к Вам**

*Вся наша энергия тратится на то, чтобы получить то,
что мы хотим: мы не останавливаемся ни на минуту, чтобы подумать, а действительно ли мы хотим этого.****Эрих Фромм***

 В кризисные моменты нашей жизни одни проблемы возникают, зато другие снимаются. Это та ситуация, когда от ответственности уже нельзя убежать или спрятаться, когда принятие решения уже невозможно переложить на кого-нибудь другого.

Кризис - это проверка Вашей картины мира, обнажение Ваших иллюзий, разрушение мифов, которыми Вы, возможно, руководствовались до сих пор. Многие Ваши установки, убеждения, ценности, ориентации рушатся, рассыпаются в прах.

Кризис - это момент, когда нужно отвечать на вечные "детские" вопросы: "Что для меня действительно важно?", "Во что я верил раньше и во что мне верить теперь?".

Кризис - это ситуация, когда нужно выбирать между тем, "чего мне хотелось бы" и тем, "что мне действительно необходимо".

Кризис - это ситуация, когда Вы непременно должны, наконец, разобраться в самом себе и в окружающих людях, когда становится ясно "кто есть кто".

Все эти вопросы очень неудобны, порой неприятны и болезненны, но ответить на них или, по крайней мере, задать их самому себе просто необходимо. Помните, что именно в этом - ключ к выживанию, к обретению новых ресурсов, к оценке своих подлинных, а не мнимых достижений. Используйте эту возможность, жизнь дает Вам уникальный шанс многое понять, не упустите его!

После принятого решения начинайте действовать. Не бойтесь ошибок: в конце концов, нет иного универсального способа извлечь опыт и найти правильный путь. Будьте последовательны в своих действиях.

**А как оказать помощь человеку, находящемуся в кризисной ситуации?**

Испытав что-то трагическое, часто будет помощью, если человек выговорится. Если Вы предлагаете себя в качестве слушателя, от этого уже будет помощь. Обычно люди не ждут готовых решений или советов, но просто ищут возможности поделиться своими мыслями и чувствами.

Самой большой помощью будет, если вы можете предложить свое время. Часто люди не осмеливаются тревожить человека в кризисе, потому что боятся, что скажут что-то не так или ранят своими словами. Но если вы скажете что-то не так, это даже не сравнить с тем ужасом, какой испытывает человек от чувства одиночества и отверженности.

Не все хотят говорить о своих чувствах, и с этим нужно считаться. В таком случае помощью может быть предложение каких-либо совместных занятий. Можно предложить какую-то конкретную помощь, например, совместные закупки или помощь в распорядке дня.

* Выслушивать
* Находиться рядом
* Поддерживать надежду
* Дай знать, что у тебя есть время для других сейчас и в дальнейшем
* При необходимости помочь искать профессиональную помощь