

ДУХОВНЫЙ КРИЗИС

Что такое духовность?

ДУХОВНОСТЬ — это чувство связи с Высшим, поиск смысла и цели жизни. У каждого человека свой ответ на вопрос: **«Что дает вам духовную силу, позволяющую идти вперед?»**

Что такое духовный кризис?

Человек, переживающий духовный кризис, не может найти ответы на мучающие его вопросы и испытывает крушение веры и системы ценностей. Он не в состоянии найти источники смысла жизни, надежды, любви, душевного покоя, утешения, силы или связи с окружающими. Это может произойти тогда, когда в нашей жизни **СЛУЧАЕТСЯ ЧТО-ТО, ЧТО ПРОТИВОРЕЧИТ НАШИМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О СЕБЕ И НАШЕМ МЕСТЕ В МИРЕ.** Духовный кризис и душевные страдания могут быть нормальной реакцией у людей, страдающих хроническими заболеваниями. Чаще всего они случаются, когда человек сталкивается с какими-либо переменами, проблемами, физической болью, эмоциональной болью и другими симптомами и ограничениями, связанные с тяжелой болезнью.

НАЙДИТЕ ОПОРУ В СВОИХ ДУХОВНЫХ И РЕЛИГИОЗНЫХ ЦЕННОСТЯХ

Духовные и религиозные убеждения могут быть источником силы во время болезни.

Они помогают:

- снизить депрессию и беспокойство;
- уменьшить чувство изолированности или одиночества;
- переносить проявления болезни и ее лечение;
- наслаждаться жизнью и ценить ее;
- найти смысл даже в самых трудных ситуациях;
- улучшить самочувствие.

Некоторые люди вновь **ОБРЕТАЮТ ВЕРУ.** Другие находят новые способы **ПОИСКА ДУХОВНОГО СМЫСЛА.** Задумайтесь над тем, что на протяжении всей вашей жизни давало вам силы, необходимые для преодоления проблем. Для некоторых людей источником такой силы является принадлежность к религиозной общине. Если это верно и для вас, поговорите со своим духовным или религиозным наставником. Другие находят опору в **семье, домашних любимцах, красоте природы, музыке, искусстве, танце или группах поддержки.** Некоторые предпочитают **помощь психолога-консультанта.**

Что может помочь?

Ведите личный журнал или дневник. В дневник можно записывать: мысли; чувства; опасения; вопросы; ответы, которые пришли в голову; описания событий и контактов с другими людьми; разочарования; успехи; изменения в настроении, ощущениях и мыслях.

Записи из личного журнала или дневника позволяют определить в какую сторону меняется ваше состояние с течением времени.

Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни

РУХАНИ КҮЙЗЕЛІС

Руханият дегеніміз не?

РУХАНИЯТ — бұл жаратушымен байланыс сезімі, өмірдің мәні мен мақсатын іздеу. **Алға қарай жылжу үшін рухани күш қалай әсер етеді** деген сұраққа әр адамның өзіндік жауабы бар.

Рухани күйзеліс дегеніміз не?

Рухани күйзелісте болған адам оның көкейін мазалап жүретін сұрақтарға жауап таба алмағанымен қатар, сенім мен құндылықтар жүйесінің бұзылғанын да сезінеді. Мұндай жағдайға тап болған адам баласы өмірдің мәнін, үміттің, махаббаттың, жан тыныштығының, жұбаныш, күш пен айналасындағы байланыстың қайнар көзін таба алмайтын кезге жетеді. Бұл біздің өмірімізде **ӨЗІМІЗ ТУРАЛЫ ЖӘНЕ ӨЛЕМДЕГІ ОРНЫМЫЗ ТУРАЛЫ ИДЕЯЛАРЫМЫЗҒА ҚАЙШЫ КЕЛЕТІН НӘРСЕ** орын алған кезде болуы мүмкін. Сонымен қатар рухани күйзеліс пен психикалық азап созылмалы аурумен ауыратын адамдарда қалыпты реакция болуы мүмкін. Көбінесе бұл сезімдер, адам өмірінде қандай да бір өзгерістерге, өзекті мәселелерге, физикалық ауырсынуға, эмоционалдық ауырсыну мен күрделі ауруға шалдыққанда және басқа да шектеулерге тап болған кезде пайда болуы мүмкін.

РУХАНИ ЖӘНЕ ДІНИ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫҢЫЗДАН ҚОЛДАУ ТАБЫҢЫЗ

Рухани және діни нанымдар дерт кезінде күштің қайнар көзі бола алады.

Олар:

- депрессия мен мазасыздықты төмендетеді;
- оқшаулану немесе жалғыздық сезімін азайтады;
- дерт салдарымен күресуге көмектеседі және оны емдеуге төзімділік сезімін нығайтады;
- өмірден ләззат алу және өмірді бағалауды үйретеді;
- қиын жағдайға ұшыраған кезеңде де шешім табуды үйретеді;
- көңіл-күйді жақсартады.

Кей адамдар қайтадан **СЕНИМГЕ ИЕ БОЛСА**, ал кейбіреулері **РУХАНИ МӘН** табудың жаңа жолдарын табады. Сіздің бүкіл өміріңізде қиындықтарды жеңуге қандай нәрсе күш бергені туралы ойлап көріңіз. Кейбір адамдарға мұндай күшті діни қоғамдастықтың мүшесі болуы береді. Егер бұл сұрақ сізге де қатысты болса, рухани ұстазыңызбен сөйлесіп, ақыл-кеңес алсаңыз болады. Кейбір адамдар қиындық төзген жағдайда **отбасыдан, үй жануарларынан, сұлу табиғаттан, өнерден, би немесе қолдау топтан көмек**, тірек таба алса, ал кейбір адамдар **психолог-кеңесші** көмегіне жүгінеді.

Қандай нәрсе көмегін тигізе алады?

Өзіңізге арнайы жеке журнал немесе күнделік жүргізіңіз. Күнделікке ойларыңызды, ішкі сезімдеріңізді, қорқыныштар мен үрейлеріңізді, сұрақтарыңызды, ойға келген жауаптарыңызды, өткен оқиғалардың сипаттамасы және өзге адамдармен байланыстар, жетістіктеріңізді, көңіл-күйіңіздің өзгеруін, сезімдер мен ойлардың өзгеруін жаза аласыз. Арнайы жеке журнал немесе күнделік жазбалары сіздің жағдайыңыз уақыт өте келе қай бағытта өзгертетінін анықтайды.

Бұл симптомдар жойылған кезде:

- Өзіңіздің күнделікті жұмыстарыңызбен шұғылданып, көбірек қуат алғаныңызды сезінесіз
- Отбасыңызбен және достарыңызбен көбірек уақыт өткізе аласыз
- Стресс пен мазасыздықты азырақ сезінетін боласыз
- Ұйқыңызды қандыра аласыз
- Сапалы өмірге жетесіз.