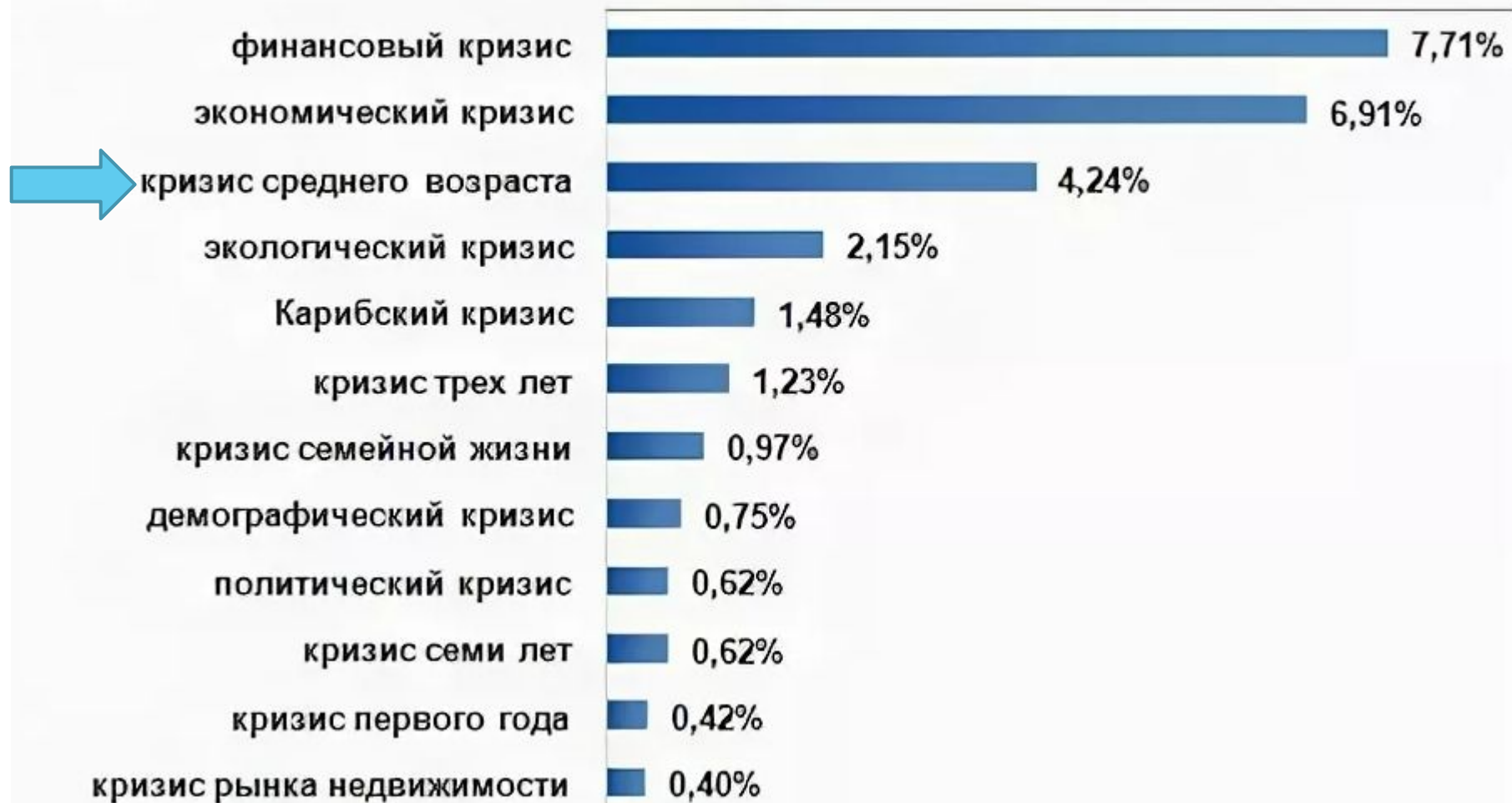


Кризис среднего возраста

Кризис среднего возраста относится к числу глубоких душевных переживаний человека, связанных с переосмыслением своей значимости.

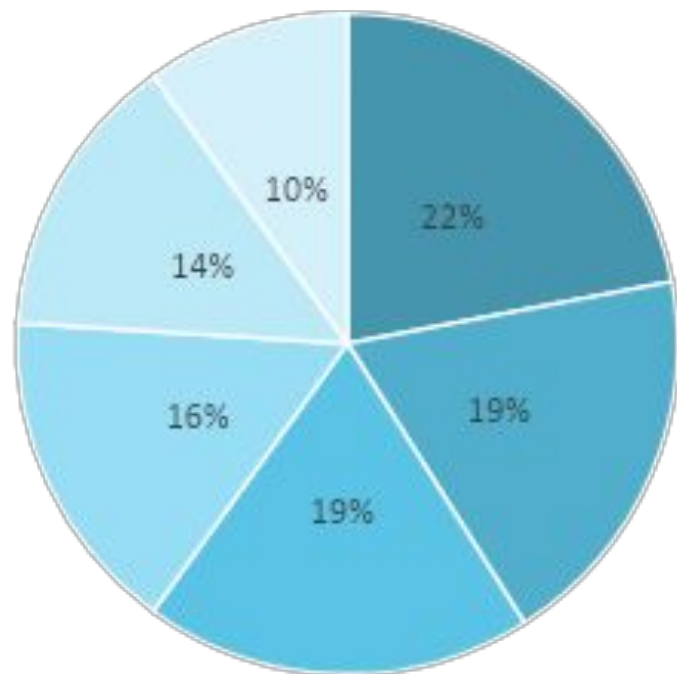
- ▶ Индивидуальные достижения в этот период подвергаются тщательному пересмотру.
- ▶ То, что раньше составляло центр существования личности, теперь безжалостно отвергается.
- ▶ Личность не может найти внутреннее равновесие внутри себя, постоянно анализирует поступки прошлого и настоящего.
- ▶ Чем больше личность сопротивляется происходящим изменениям, тем сильнее страдает.

Топ 20 запрашиваемых кризисов



Целостность личности или отчаяние	>60
Генеративность или застой	35-45
Близкие отношения или изоляция	18-25
Идентификация или спутанность ролей	14-15
Работа или чувство неполноценности	7-11
Инициативность или чувство вины	5-6
Автономия или стыд и сомнение	2-3
Доверие или недоверие	1 год

Кол-во



- Очень тяжело
- Кризис в голове
- Кризиса среднего возраста не существует
- Я в это время потерял(а) семью
- А что такое кризис среднего возраста
- Было непросто, но мы с семьей успешно справились

На возраст 35-45 лет приходится:



- Большое количество разводов

На возраст 35-45 лет приходится:



- Большое количество профессиональных крахов

На возраст 35-45 лет приходится:



- множество случаев полного морального опустошения.

Симптомы кризиса среднего возраста

- ▶ Недовольство собой
- ▶ Сравнение себя с другими
- ▶ Жажда самореализации
- ▶ Депрессивные расстройства
- ▶ Поиск смысла жизни

Как пережить кризис среднего возраста

- ▶ **Дать себе время**
- ▶ **Действовать обдуманно**
- ▶ **Обозначить достижения**
- ▶ **Принятие своего возраста**

Кризис среднего возраста может обернуться полным разрушением или стать «отправной точкой», вторым началом жизненной активности.

Если кардинально поменять образ жизни не удалось, продолжайте свой путь, однако озарите его более светлыми взглядами.

Оцените пройденные годы, правильно расставьте приоритеты, сформируйте смелые и честные жизненные позиции.