



# 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?»

Источниками духовной силы могут быть семья, отношения с окружающими, природа, религия, любовь, музыка, искусство, жизненная миссия или цель. Чтобы иметь духовные убеждения и ценности, не обязательно быть последователем какой-либо религии.

## Что такое религия?

Религия представляет собой организованную систему или набор убеждений, ценностей, норм поведения, обрядов и ритуалов, основанных на вере, сообществе единоверцев и отношениях с Богом или высшей силой.



Духовность и (или) религия помогают чувствовать единение с миром и находить утешение, поддержку и смысл. Духовность часто помогает обрести чувство душевного покоя.

Духовные и религиозные убеждения носят очень личный характер. Они помогают преодолевать жизненные сложности. Духовность и (или) религия помогают чувствовать умиротворение и связь с другими. Они также определяют представления о жизни и ее важности.

## 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.

## Каковы признаки и симптомы духовного кризиса?

- Вопросы о смысле жизни
- Сомнения относительно своей веры или внезапное разубеждение в своих духовных или религиозных ценностях
- Вопросы о боли и страданиях
- Плохие мысли или негативный внутренний диалог («Почему со мной происходят плохие вещи?»)
- Гнев и отчаяние
- Печаль, депрессия и тревожность
- Ощущение изолированности, оставленности и покинутости Богом
- Чувство потерянности, утраты ориентации или пустоты
- Трудности с засыпанием
- Поиск духовной или религиозной поддержки

*Продолжение на обороте*

## 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. Исследования показывают, что ведение дневника помогает людям преодолевать трудные жизненные ситуации, уменьшая влияние стресса на физическое и эмоциональное здоровье.

## 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.

Поговорите со своим врачом. Обслуживающие вас специалисты сферы здравоохранения могут предложить информацию и советы о том, как получить необходимую помощь.

Серия информационных  
материалов для пациентов

# Духовный кризис

## 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

Данный информационный материал предоставлен программой Palliative Care Project – совместным проектом организации Community Care of Brooklyn и Института инноваций в области оказания паллиативной помощи при MJHS.