**Title:** Кризис среднего возраста у женщин

**Description**: С каких лет начинается кризисный возраст у женщин  и как распознать первые признаки кризиса?

**Ключевые слова:** кризис средних лет, кризис возраста у женщин, возрастной кризис, кризис среднего возраста, кризис 35 лет у женщин, кризисный возраст у женщин, кризис среднего возраста психология, признаки кризиса среднего возраста, кризис 40 лет психология**,** кризис среднего возраста во сколько лет.

**Кол-во символов б.п  5089**

**Женский кризис средних лет: как распознать и пережить.**

****

Возрастной кризис у людей начинается примерно с 35-50 лет. Хотя многие люди утверждают, что та жизнь который они прожили была лучшим из лучших.

Тем не менее становиться все больше и больше людей которые беспокоятся о том, смогут ли они действительно прожить эту жизнь без сожаления, смогут ли они обрести счастья и оставаться такими какие они есть на самом деле. Вы рисуете промежуточное резюме, потому что думаете, что находитесь в середине своей жизни. Это все равно что остановится после 21 километра, сделать передышку и подумать, хорошо ли вы провели время и как себя чувствуете следующие 21 километр.

Поэтому важно, чтобы люди среднего возраста и те, кто еще не достиг среднего возраста, узнали об этом состояний и знали, что с этим делать и как преодолеть?

**Что такое кризис средних лет?**

Кризис средних лет-это эмоционально-психологическое состояние человека, связанное с депрессии и тревожным расстройством.

Это тревожное состояние прежде всего возникают у людей, которые потерялись в своей жизни или то что они имели раньше не имеет смысла сейчас.

**Кризис среднего возраста у женщин.**

Можно сказать, что кризис возраста у женщин совпадает с «климактерическим периодом», который вызывает физические и психические расстройства из-за изменений в женских гормонах.

И кризис среднего возраста женщин с психологической точки зрения становится более сложным, и во многих ситуациях, приходится преодолевать конфликты как в личной жизни (любовь, дом, воспитание детей и т. д.). Так, и на работе. Многие в возрасте от 20 лет говорят: «Я хочу быть генеральным директором». Потом им исполняются 35 лет, и сфера их карьерного роста сужается, они ищут значимую и сложную работу, говоря: «Я хочу доказать свою ценность и добиться значительных изменений». А когда им исполняется 40 лет, многие теряют вкус доказывать себя.

Те, кто уволился с работы из-за брака, беременности или родов и выбрал дом, как правило, сожалеют о том, что уволились с работы или не сделали карьеру. С другой стороны, те, кто желают завести семью, но предпочла работать, пожалеет, что не вышла замуж и не родила детей.

**Кризис среднего возраста бывает, как у женщин так и у мужчин, но в чем же отличия?**

****

На самом деле кризисный возраст женщин и мужчин отличаются тем что, если у женщин этот период связано с психологической слабостью, а для мужчин этот период начинается, прежде всего, когда ощущается физическая «слабость». Например, роман с молодой женщиной, флирт, игры, посещение клуба и сексуальная зависимость. Вероятно, именно сексуальное поведение помогает мужчинам избавиться от страха быть старым. Это также способ для женатого человека легко устранить желание «освободиться от давления семьи и брака». Помимо сексуального поведения, мужчины также могут впасть в алкоголизм.

Но, конечно, это разрушит всю вашу жизнь. Даже те, кто думают «я не буду таким», должны быть осторожны.

**Какие симптомы и признаки кризиса среднего возраста могут быть у женщин?**

1. На работе

Не хотят больше работать, желание освободиться от всего.

1. Физический

Происходят изменения, такие как чувство ограниченности физической силы, нужны больше времени, необходимое для восстановления после усталости.

1. Психологически

Это время, когда женщины испытывают «потерю» как в социальном, так и в физическом плане.

**Как преодолеть кризис среднего возраста?**

****

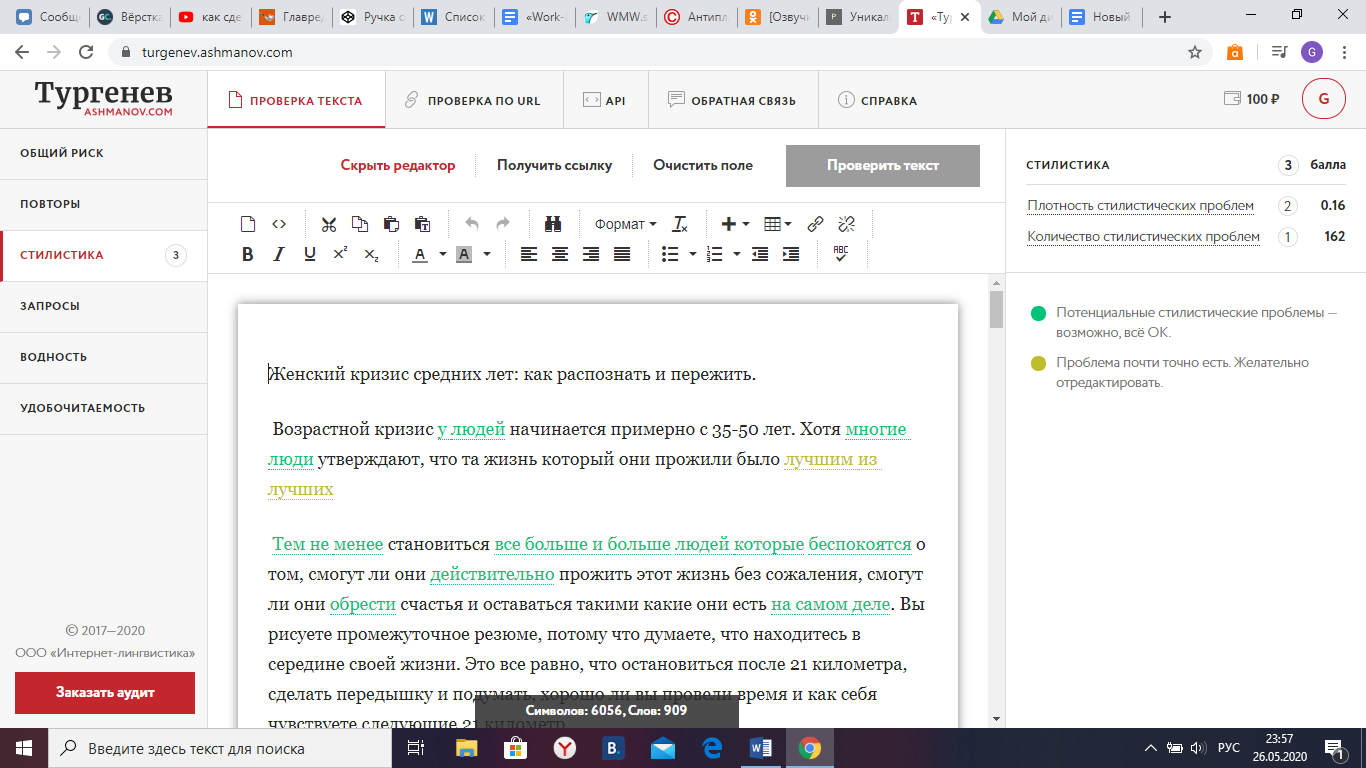
* Объективно смотрите на жизнь
* Не торопитесь, чтобы разработать план сражения о том, как справиться с кризисом. Отпуск хорошо помогает многим людям. Смена места на какое-то время всегда хороша, чтобы получить ясную голову. Постарайтесь написать на бумаге, «что вы хотели сделать», «что вы могли бы сделать», и «что вы хотите делать в будущем». Запишите, что делает вас счастливым в вашей жизни, и посмотрите, соответствует ли вам ваша повседневная жизнь или противостоит ей. Поиск цели
* Мотивируйте себя, если вам кажется, что повседневная жизнь является обыденной, то составьте список целей, которые были важны для вас в прошлом и которых вы достигли. Также запишите вещи, которых вы не достигли. Вы также должны добавить новые цели в свой список, которые вы хотите установить самостоятельно. Хороший сон и помощь терапевтов
* Больше уделяйте время на сон. Недостаток сна может сделать вас более чувствительным. Это также затрудняет обработку различных событий, происходящих в течение дня. Найдите единомышленников, будь то короткое замыкание с другом, вы ищете терапевтическую помощь или принимаете участие в семинарах, где речь идет об организации вашей жизни и изменении ваших целей.Обращайте внимание на любимые вещи.

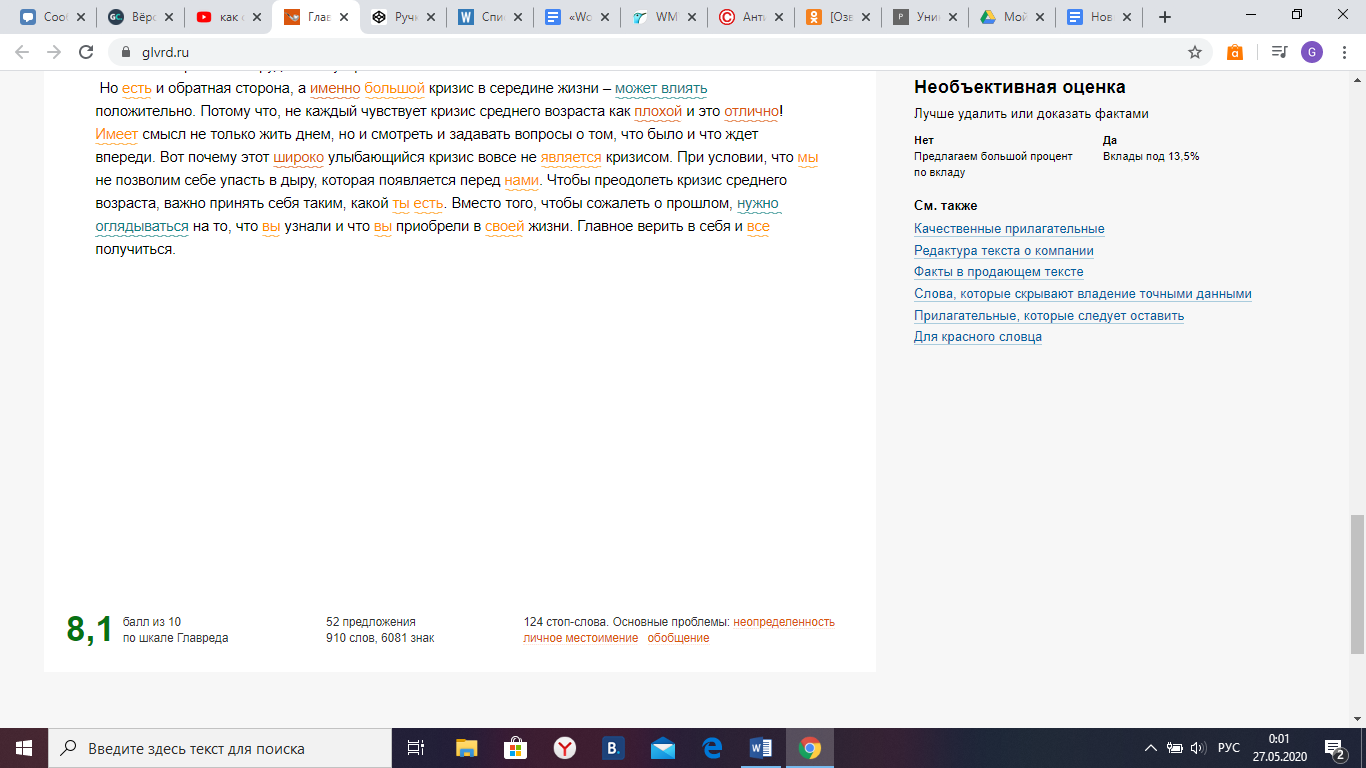
Будьте открыты и любопытны. Занимайтесь теми вещами которыми вам так долго хотелось заняться, например: хобби, любимые музыки, книги, комиксы все что угодно. Это поможет вам понять, что для вас важно.

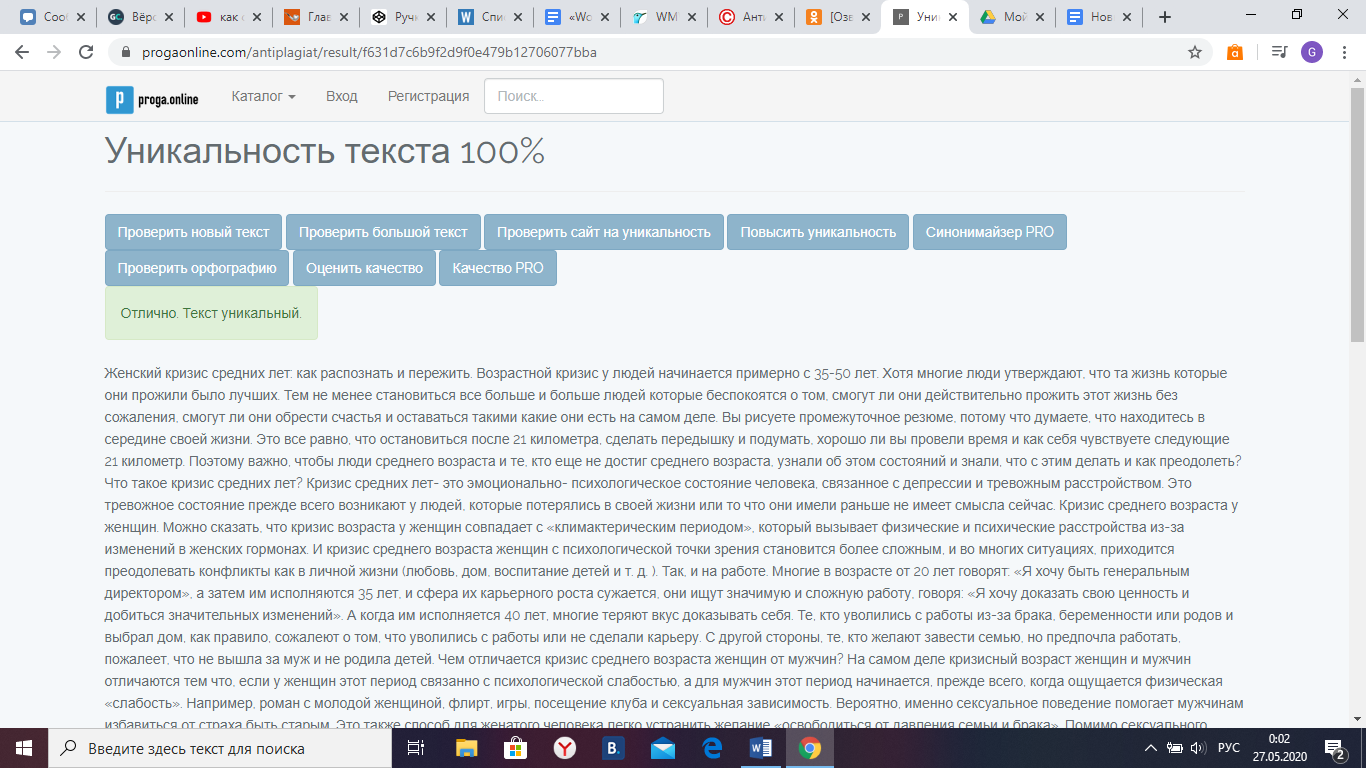
Кризис среднего возраста проходят все без исключения, но, а что, если это не так, или вы думаете, что не сталкивались такими проблемами возникшими в среднем возрасте. В таком случае ситуация как для мужчин, так и для женщин становится еще более серьезной. В таких ситуациях вы не видите свои собственные проблемы, и вы можете подумать, что ваша жизнь несчастна из-за окружающих вас людей, и скорее всего вы будете критиковать их и ненавидеть.

Если такая ситуация продолжится, конфликт не будет разрешен, стресс будет накапливаться, и будет сложнее выбраться из трудной ситуации.

Но есть и обратная сторона, а именно большой кризис в середине жизни – может влиять положительно. Потому что, не каждый чувствует кризис среднего возраста как плохой и это отлично! Имеет смысл не только жить днем, но и смотреть и задавать вопросы о том, что было и что ждет впереди. Вот почему этот широко улыбающийся кризис вовсе не является кризисом. При условии, что мы не позволим себе упасть в дыру, которая появляется перед нами. Чтобы преодолеть кризис среднего возраста, важно принять себя таким, какой ты есть. Вместо того, чтобы сожалеть о прошлом, нужно оглядываться на то, что вы узнали и что вы приобрели в своей жизни. Главное верить в себя и все получиться.





****