

Когда на душе тяжело…

*Иногда бывает так, что, вроде ничего конкретного не случилось: ты ни с кем не ссорился, нет проблем в школе, но на душе очень тяжело. Ничего не хочется: ни встречаться с друзьями, ни играть в любимую игру на компьютере, ни гулять с собакой. Кажется, что можешь расплакаться в любую минуту от любого вопроса.*

Такое состояние – то ли хандра, то ли апатия, нередко случается с подростками в этот период года.

**Поговорим о том, как можно поддержать себя.**

* Во-первых, **не**льзя **зацикливаться на переживаниях,** **выпадать из привычного ритма**, **переутомляться**. Не стоит целыми днями скроллить новостную ленту — отвлекись от неё.
* Необходимо **как можно чаще вспоминать радостные** **события**, мысленно восстанавливать в деталях счастливые ситуации, чтобы снова переживать приятные эмоции. Чаще смотреть комедии.
* **Высыпаться.** Недостаток сна увеличивает стрессовую нагрузку на организм, повышает давление, снижает болевой порог и подавляет иммунную систему.
* **Читать!** Любимые книги, жизнеутверждающие стихи. Биографии великих людей — у них есть чему поучиться.
* **Общаться с друзьями,** но **на нейтральные темы**, не «пережевывать» бесконечно свои проблемы или информационный негатив, так как этим только усугубишь свое состояние.
* **Дышать.**Техника диафрагмального дыхания имеет успокаивающий эффект: в течение 4 секунд вобрать в себя воздух, затем в течение такого же времени — медленный выдох сквозь сжатые губы. Можно добавить промежуточный этап: между вдохом и выдохом задержать дыхание на 10-20 секунд. И так 10 раз.
* **Заниматься домашними делами**: приберись в квартире, помой посуду, вытри пыль, перебери гардероб — рутинные дела создают ощущение стабильности, занимают руки и сигнализируют мозгу, что все под контролем.
* **Двигаться**— ходи, бегай, прыгай, плавай. Движение разгоняет кровь и делает жизнь осмысленной.
* **Строить планы, мечтать.** Сейчас планирование очень важно. Можно набросать два-три варианта на случай, если какой-то из них не сработает. Думай о будущем.
* **Помогать.** Да-да, посмотри вокруг — наверняка есть тот, кому тяжелее тебя. Окажи ему помощь.
* **Слушать музыку.** Только не ту, что вгоняет в депрессию.

**Если хочешь сто-то изменить, начни что-то делать! Если чего-то хочешь, то обязательно сделаешь!**

Можно воспользоваться детским телефоном доверия *8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия непременно ответят на них.*

Погода не радует, праздники прошли, учёба не идёт, кто-то нужный не звонит — грустно. Так бывает. Всем бывает грустно по причине или без нее, но это не значит, что грустить нужно вечно.

**Почему мы грустим?**

**Грусть** – отрицательная эмоция. Она возникает, если ты не доволен чем-то: положением дел, учебой, личными отношениями, какими-то результатами, собой. Это томительное чувство, которое, всегда «отчуждает от других людей».

Поводов для грусти достаточно, и есть весьма серьезные: потери, крупные неприятности, трагедии. Но в большинстве своём причины не стоят грусти: ошибки, которые можно исправить, чье-то мнение о тебе, обманутые ожидания, обиды. Проявляется грусть в подавленном настроении, нежелании заниматься чем-то, апатией.

Чаще всего грусть проходит с появлением чего-то интересного или нового в жизни. Но иногда она затягивается, надолго выбивает из активной жизни и даже может вызвать депрессию.

**Как бороться с грустью**

Безусловно, грустить можно и даже полезно, главное — не застревать в этом состоянии и не частить с унынием и слезами. Человек должен уметь самостоятельно возвращать себе хорошее настроение.

### Есть много дел, которые не требуют материальных затрат или физических сил, а чужая радость способна вывести из состояния грусти.

**Пусть грусть будет для тебя своеобразной комнатой отдыха, где ты, исчерпав лимит счастья, можешь подзарядиться, чтобы снова радостно идти по жизни.**

*Ваш психолог Лариса Владимировна Гусева*