**Если тяжело на душе…**



*«Ничего конкретного не случилось: я ни с кем не ссорилась, нет проблем в школе, но на душе очень тяжко. Мне не хочется встречаться с друзьями, играть в приставку, гулять с собакой. Кажется, что я могу расплакаться в любую минуту от любого вопроса. Мама говорит, что виновата погода, но я знаю, что это не так. Что мне делать?» —* такое обращение получили психологи Детского телефона доверия от Светланы (14 лет).

Состояние Светы понятно: новости — одна тревожнее другой — вкупе с [осенней хандрой](https://telefon-doveria.ru/uny-laya-pora-kak-pomoch-sebe-spravit-sya-s-osennej-handroj/) создают угнетённое состояние. С приходом осени многим грустно от того, что стало холодно, темно и сыро. Необходимо поддержать себя.

1. Во-первых, **не**льзя **зацикливаться на переживаниях,** **выпадать из привычного ритма**, **переутомляться**. Не стоит целыми днями скроллить новостную ленту — отвлекись от неё.
2. Необходимо **как можно чаще вспоминать радостные** **события**, мысленно восстанавливать в деталях счастливые ситуации, чтобы снова переживать приятные эмоции. Чаще смотреть комедии.
3. **Высыпаться.** Недостаток сна увеличивает стрессовую нагрузку на организм, повышает давление, снижает болевой порог и подавляет иммунную систему.
4. **Читать!** Любимые книги, жизнеутверждающие стихи, Евангелие, исцеляющее душу. Биографии великих людей — у них есть чему поучиться.
5. **Общаться с друзьями,** но **на нейтральные темы**, не «пережевывать» бесконечно свои проблемы или информационный негатив, так как этим только усугубишь свое состояние.
6. **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.
7. **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.
8. **Двигаться** — ходи, бегай, прыгай, плавай. Движение разгоняет кровь и делает жизнь осмысленной.
9. **Строить планы, мечтать.** Сейчас планирование очень важно. Можно набросать два-три варианта на случай, если какой-то из них не сработает. Думай о будущем.
10. **Помогать.** Да-да, посмотри вокруг — наверняка есть тот, кому тяжелее тебя. Окажи ему помощь.
11. **Слушать музыку.** Только не ту, что вгоняет в депрессию.

Если чего-то хочешь, то обязательно сделаешь! У Светланы непременно получится преодолеть угнетённое состояние и снова начать радоваться жизни!

*Если возникли вопросы — звони 8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия непременно ответят на них.*