

Из-за чего могут переживать дети?

Причины могут быть самые разные – от огорчений из-за оценки, ссоры с другом, замечания учителя – до тяжелых событий и серьезных перемен в твоей жизни. И не важно, какой твоя проблема кажется окружающим – «маленькой» или «большой». Если она вызывает у тебя сильные чувства – значит, для тебя она важная и большая, и ты имеешь право так реагировать. Не стыдись своих чувств. Но и не затягивай с решением своей проблемы.

Что может чувствовать человек,

когда «на душе плохо»?

- беспокойство, нервозность, тяжесть на душе
- все кажется обидным, ранит любое слово;
- хочется плакать, легко возникают слезы;
- все кажется трудным, не хватает сил;
- ничего не хочется делать;
- трудно сосредоточиться, появляется рассеянность, забывчивость;
- легко раздражается;
- злится на других и на себя;
- хочется быть одному, никого не видеть, не слышать;
- иногда болит голова, живот;
- плохо спит, видит страшные сны.

Что может думать человек,

когда «на душе плохо»?

- «у меня ничего не получается, я ничего не умею»
- «я хуже всех»
- «я всем только мешаю»
- «никто меня не понимает»
- «никто меня не любит»
- «я никому не нужен»

Что об этом говорят психологи?

- такие переживания время от времени случаются у всех людей, даже тех, кто кажется тебе эталоном успешности и уверенности в себе;
- когда на душе плохо, «голова слушает душу», и все видится в «черном цвете», хотя на самом деле это не так. Не спеши с выводами;
- как правило, боль переживаний постепенно угасает сама, и то, что сегодня кажется черным, завтра может оказаться как минимум серым. Проверь проблему временем - «утро вечера мудренее»;
- когда больно – трудно думать: переживания мешают увидеть выход из проблемы, хотя он точно есть. Помни об этом. Ты найдешь выход, когда немного успокоишься;
- проблемы нужно решать сразу, не откладывая «на потом», иначе придется разбираться и с их последствиями;
- когда проблем несколько - их общий груз кажется неподъемным. Раздели проблему на части, выбери ту, что важнее или ту, что проще решить - и действуй! «Слона лучше есть по кусочкам».

Что делать, когда на душе плохо?

- найди время и место, чтобы все спокойно обдумать: что случилось, что именно в этом событии тебя так расстроило, почему это важно для тебя. Думай о себе, а не об обидчике. Понимание проблемы и своих чувств помогает взять их под контроль;
- постарайся разделить факты и твое восприятие: что случилось реально, а что, как ты предполагаешь, произойдет дальше или что подумали о тебе другие и т.д. Часто люди переживают не столько из-за событий, сколько из-за своих домыслов.

- обязательно ответь себе на вопрос: «Чего ты хочешь теперь?» Чем конкретнее твои желания, тем яснее будут цели дальнейших действий. Выполнение желания должно быть в твоих руках («Я хочу, чтобы он...» - не подходит);
- представь как можно ярче, что твои желания исполнились. Представь, что будешь чувствовать, делать, каким тебя увидят окружающие, как изменится твоя жизнь... Если эта картинка стоит того, чтобы действовать, это придаст тебе сил;
- если очень тяжело - поделись переживаниями с тем, кому доверяешь. Чаще это близкие люди, но иногда хочется довериться кому-то малознакомому; постарайся рассказать не только о событии, но и о своих чувствах – от этого будет легче;
- не стыдись выражать свои мысли и чувства – другому или наедине с собой. Плачь, злись – главное, выпусти это из себя;

Как можно получить помощь, совет?

- по телефону – набрав номер **129** в любой день с 18:00 вечера до 8:00 утра. С домашнего телефона звонок бесплатный из любой точки Республики Коми.

Иногда проблемы, огорчения «сваливаются» на человека внезапно, а иногда он живет с ними долго. Разная бывает и степень переживаний.

Случается, переживания настолько тяжелы, что временно отнимают у человека все силы. И тогда ему срочно нужна помощь врачей–психотерапевтов. Такое состояние называется «депрессия». Если это произошло – не нужно ждать или пытаться справиться с ним «силой воли». Обращение к врачу – наилучший выход.

Что вызывает у детей особенно сильные переживания?

- отвержение сверстниками, одиночество;
- неприязнь, грубость учителей;
- плохие отношения с родителями, ощущение утраты их любви;
- смерть близкого человека;
- развод или уход из семьи родителя;
- неудачи в любви, ревность;
- унижение достоинства, оскорбление;
- хроническая неуспешность или внезапный крах статуса;
- отвержение из-за внешности или нездоровья;
- боязнь позора, насмешек, унижения;
- факт или угроза насилия, вымогательство;
- страх наказания, судебное разбирательство.

Если известно, что **с твоим другом или одноклассником** это происходит – знай, что ему очень тяжело, даже если он умело скрывает свои чувства. Ему очень нужна твоя поддержка – сочувствием, словом, делом.

Как помочь другу?

- о фактах или угрозах насилия обязательно сообщи взрослым – они лучше обеспечат безопасность;
- убедил друга обратиться к психологу; сходите к нему вместе;
- поддерживай умело – следуй советам психологов (см. на обороте)
- **если заметишь, что друг стал равнодушен к неудачам, к опасности, к своей судьбе, говорит на темы смерти, бессмысленности жизни – значит, ему срочно нужна помощь психотерапевта. Сообщи об этом классному руководителю, психологу или соцпедагогу. Они знают что делать. Не бойся этим «выдать» друга. Главное, ты приведешь к нему помощь, а может, и спасешь ему жизнь.**

Кто такой психотерапевт?

- Это врач, который лечит душевные раны человека. Он помогает ему разобраться в себе и в проблемах, если нужно - измениться, чтобы стать лучше и счастливее.

Кто может обратиться к такому врачу?

- Любой человек, переживающий из-за каких-то проблем – в учебе, в семье, в работе, в жизни. До 15 лет необходимо сопровождение родителя или другого опекуна – этого требует закон. Старше 15 лет – можно и с родителем, и самостоятельно. Если на душе плохо, а родитель по каким-то причинам не может с тобой прийти – все равно приходи сам, мы поможем тебе получить помощь.

Как лечит этот врач?

- Лечит «словом». Но в тяжелых случаях – может назначить лекарства – когда нужно быстрее облегчить сильные душевные переживания.

Если обратился к такому врачу, значит ты «псих»?

- Нет! Это значит, ты ответственный и зрелый человек, способный сам решать свои проблемы и обращаться за помощью, когда это нужно. Так поступают взрослые успешные люди. В высокоразвитых странах обращение к психотерапевту давно стало нормой для людей. Более того, это даже престижно – иметь «своего психоаналитика» - так же, как «своего адвоката», стилиста и др.

Психотерапевты принимают по адресу:
г.Сыктывкар, м.Кочпон, ул. Набережная 9/1
Справки, запись по тел. 22-83-44
Эжвинская поликлиника, к.219 –
«Кабинет медико – психологической помощи»пн, пт 8-13.00, Вт,чт 12-17.00
Психолог МОУ «ЦППРиК №2» т.62-18-56
«Телефон доверия» - 129 бесплатно, анонимно

Государственное учреждение Республики Коми
«Психоневрологический диспансер»

«Когда на душе плохо...»

Как помочь себе и другу

Жизнь – она разная. Есть в ней удачи и поражения, встречи и расставания... Иногда паришь от счастья, а иногда опускаются руки, и покидает надежда на лучшее.

Чем заполнен твой день? Школа, дом, кружки, секции...Дела, общение. Вроде, несложно.

Но что за этим стоит? Груз ответственности, огромная информация, потоки своих и чужих эмоций, желаний, чувств. И каждый день твои душа и голова должны все это выдержать и «переварить». Чаше это удается, но иногда...

Иногда проблемы больно ранят душу, или их слишком много, а справиться с ними не удастся. И тогда с тобой может происходить что-то непонятное...