

Во-первых, нельзя заикливаться 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, Евангелие, исцеляющее душу. 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



«Ничего конкретного не случилось: я ни с кем не ссорилась, нет проблем в школе, но на душе очень тяжело. 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 создают угнетённое состояние. С приходом осени многим грустно от того, что стало холодно, темно и сыро. Необходимо поддержать себя.



## **Если тяжело на душе**



### **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 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



**А теперь проверяем себя** (отвечаем на вопросы «да» или «нет», ответы выписываем на листок бумаги):

1. Вы все чаще пропускаете ритуалы по уходу за собой (душ, чистка зубов, расчесывание волос, смена одежды и т.д.);
2. Если раньше вам доставляло удовольствие следить за своим внешним видом, например, ухаживать за лицом, рисовать бровки, делать всевозможные прически или делать зарядку и анализировать шагомеры, то сейчас вам лень этим заниматься;
3. Вы постоянно что-то едите и перекусываете, даже когда не чувствуете голода. И чаще всего это не фрукты, а то самое вредное! Или, наоборот, аппетит пропал совсем!
4. В вашей комнате царит хаос, хотя времени на уборку хоть отбавляй;
5. При дистанционном обучении продуктивность резко упала, вы не можете сосредоточиться, откладываете задания на последний момент;
6. Вы поздно ложитесь и поздно встаете или у вас нет режима вовсе;
7. Все свободное от уроков время вы проводите в социальных сетях, смотрите сериалы, играете в компьютерные игры, от чего уже болят глаза и периодически раскалывается голова;
8. Если раньше вы активно занимались спортом даже дома, то сейчас забросили физическую активность и все время лежите на диване и не знаете, куда ушел очередной день;
9. Вы постоянно серфите в Интернете без цели, кликая все подряд, даже те паблики и профили, на которые раньше и не обратили бы внимания;
10. Вы быстро теряете интерес к новым занятиям и снова уходите к более простым и пассивным источникам удовольствия - Интернету и телевизору;
11. Вы постоянно чувствуете сонливость и бессилие, хотя особо не перетруждаетесь;
12. Вы стали более раздражительны, иногда срываетесь на близких без повода;

13. Вы постоянно проверяете новости, читаете сообщения на тревожащие вас темы и чувствуете, как это нервирует и напрягает вас;

14. Иногда вы чувствуете, будто «зависли», испытываете тревогу и необъяснимое волнение.

### **Подведем итоги:**

**3-6** признаков - в целом, у вас все в порядке. Проанализируйте пункты, которые вы у себя отметили, и разберитесь в причинах их возникновения. Это могут быть первые звоночки надвигающейся апатии, не дайте ей случиться. Необходимо совершить небольшое усилие над собой, возможно, нужен какой-то дополнительный стимул, вдохновляющий пример или приятная компания в режиме онлайн, и все вернется на свои места.

**7-11** признаков - следует всерьез задуматься о том, что с вами происходит, и предпринять усилия, чтобы постепенно вернуться к прежнему ритму жизни, иначе вы рискуете не заметить первые признаки серьезных психологических проблем. Практикуйте искусство маленьких шагов: меняйте вредные привычки, начиная с двух-трех. Первыми пусть будут те, где больше всего негатива. Рекомендуем начать со стабилизации режима дня и сокращения времени в интернете. Холодный душ и фруктовый заряд помогут настроиться на правильный курс.

**Более 12** признаков - вы серьезно себя запустили. Вам нужно признать существование проблемы и наметить план ее решения. Если сомневаетесь, что вам хватит упорства и ресурсов, чтобы самостоятельно справиться с этим состоянием, то обязательно обратитесь к родителям и психологу за помощью. Анонимно и бесплатно это можно сделать, позвонив в службу Детского телефона доверия 8-800-2000-122, и вам помогут составить план самопомощи для выхода из кризиса.

Буклет разработан на основе  
материалов сайта

<https://telefon-doveria.ru/esli-tyazhelo-na-dushe/>