

## Не можете перестать плакать?

Если вам кажется, что вы слишком много плачете, особенно по мелочам, которые обычно вас не волнуют, или вообще постоянно льете слезы, дело в перенапряжении. Нужно справиться с тревожностью, депрессией, беспокойством, избавиться от эмоциональных проблем, и вы перестанете реветь по каждому пустяку.

Слезы помогают, но иногда нужен совет любящего человека, чтобы разобраться со своими чувствами.

## И еще несколько причин, почему плакать - хорошо

**1. Слезы помогают осознать эмоции.** Не нужно копить сложные чувства в себе или притворяться, что все в порядке. Если как следует выплакаться, неприятные эмоции отпускают, а многие вещи сразу проясняются. Это хороший способ проработать свои мысли и чувства и избавиться от того, что вас расстраивает.

**2. Организм сбрасывает напряжение.** Если вы ощущаете перегруз и вам хочется плакать - плачьте. Так вы избавитесь от напряжения, успокоите нервы и почувствуете состояние расслабленности. Это очень похоже на то, как выходит воздух из воздушного шарика.

**3. Организм поддерживает эмоциональный баланс.** Если не давать волю чувствам, они копятся, напряжение растет, порождая ощущения, реакции и поведение, которые могут куда сильнее обидеть других и навредить вам.

Вместо того чтобы позволить эмоциям выйти из-под контроля, лучше будет, если вы позволите себе поплакать.

**4. Слезы успокаивают.** Когда вы чувствуете, что находитесь на пределе, поревите, и проблемы покажутся не такими уж и страшными.

**5. Слезы - признак того, что вам не все равно.** Если вы плачете из-за того, что сильно переживаете за других или когда смотрите новости, это означает, что вы сочувствуете людям и вас очень волнует происходящее. Смотрите на такую реакцию как на положительное качество.

**6. Слезы - наша забота о своем здоровье.** Когда вы плачете, слезы очищают глаза от всякой грязи - соринки и пылинки - и даже смывают бактерии.



**Плакать – это  
нормально  
Не стыдитесь  
своих слез**

Малыши плачут очень часто и это для них естественно. Но стоит ребенку подрасти и начать осознавать себя, как он начинает стыдиться своих слез. Масла в огонь подливают замечания взрослых: «Хватит плакать, ты же уже большая» или «Мальчики не плачут». В итоге к подростковому возрасту дети уверены: плакать нельзя и стыдно.

Сегодня расскажем, как объяснить подростку, почему позволять себе плакать на самом деле не плохо, а очень даже полезно.

Прочитайте эту статью вместе с ребенком. А если вы и сами стыдитесь своих слез, то эти советы пригодятся и вам.

### **Почему люди плачут**

Эмоциональные слезы, которые иногда называют слезами душевными, - способ выразить свои эмоции, не прибегая к словам. Люди плачут от усталости, от горя или боли, многие - когда им грустно, обидно, когда их разозлили или расстроили. У кого-то выступают слезы от радости или облегчения, а другие плачут при просмотре грустного или трогательного фильма. Слезы могут быть реакцией на стресс, изменения в организме или просто неудачный день. Иногда людям кажется, что им нужно просто как следует поревевать безо всяких причин.

## **Из-за чего бы мы ни плакали, это нормально.**

### **Плакать естественно**

Помимо эмоциональной реакции слезы - это способ убрать из глаз пыль или соринки. Абсолютно естественно дать течь слезам, это здоровая реакция живого организма. Каким бы проявлением слабости ни казались вам слезы и как бы неловко вы себя ни чувствовали в данный момент (особенно если вы расплакались прилюдно), это показывает лишь то, что вы эмоционально включены в ситуацию.

На самом деле требуется немало внутренних сил, чтобы выразить свои чувства таким способом. Никому не нравится плакать или видеть своих близких в слезах, особенно если эти слезы вызваны болезненным или печальным событием. Но дав волю слезам, мы испытываем эмоциональное облегчение, и часто нам становится намного легче после того, как мы выплачемся.

### **Как нужно плакать**

Все мы разные. Некоторым проще плакать прилюдно, а другие предпочитают укрыться от посторонних глаз. Кто-то может расплакаться от любой мелочи. Другие, кто сталкивался с серьезными проблемами, не всегда могут выразить свои чувства таким образом. Нет никаких правил, как и когда плакать. Самое главное — не прятать свои эмоции. Пусть слезы каплют, если сейчас вам это требуется, не надо смущаться или беспокоиться о том, что скажут другие. Плачьте, если хочется.

## **Слезы радости**

Вам никогда не казалось странным, что люди плачут от радости? Ученые недавно обнаружили, что в данном случае слезы - это самая подходящая реакция. Согласно исследованиям, слезы - естественный способ восстановить равновесие в сложной в эмоциональном плане ситуации.

Люди, реагирующие на положительные новости плачем, обычно лучше справляются с сокрушительными эмоциями.

Например, женщина может испытать головокружительное счастье, узнав, что ее возлюбленный вернулся с войны, и плакать от радости. Противоположная ситуация тоже имеет место. Очень неприятные чувства могут вызывать положительные эмоции. Например, человек может рассмеяться, обнаружив, что ему очень трудно или страшно. Именно поэтому люди, которым очень грустно, иногда улыбаются.

### **Умейте распознать ложные слезы**

Некоторые люди притворяются, что плачут, либо для того, чтобы им посочувствовали, либо чтобы привлечь внимание, либо чтобы использовать ситуацию в своих целях. Про таких иногда говорят: «плачет крокодильими слезами», то есть показывает ненастоящие эмоции.

