

ЯКЩО ТОБІ ПОГАНО ТИ НЕ ОДИН



Практичний психолог
Ольга Спода

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ТЕБЕ В МОМЕНТИ, КОЛИ ТОБІ ВАЖКО

В кожного в житті бувають моменти, коли, здається, увесь світ проти тебе. Все валиться з рук і нічого не хочеться робити.

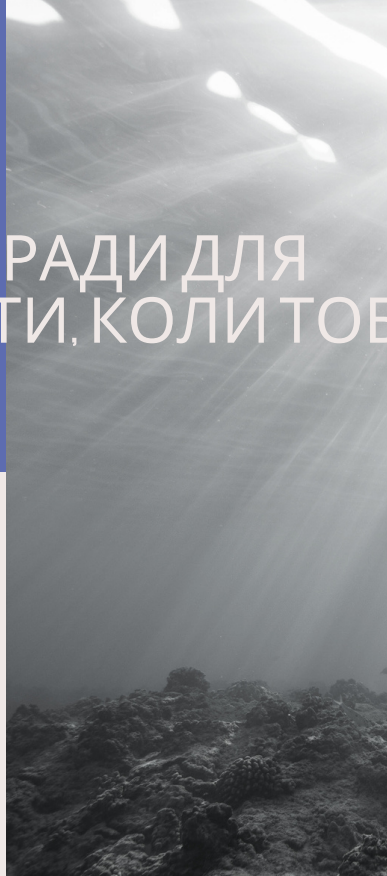
Перше, про що важливо пам'ятати – це НОРМАЛЬНО і це ПРОЙДЕ.

Так, тобі зараз може здаватись, що тебе ніхто не розуміє і ніхто не може тебе підтримати, проте знай, що це не так.

Нормально відчувати себе безсилим, нормально, коли виникають конфлікти з близькими людьми, нормально коли тобі сумно і самотньо.

Але пам'ятай – ТИ НЕ ОДИН!
Навколо є люди, для кого ти важливий і яким не всеодно.

Я пропоную декілька порад, які допоможуть тобі в складні часи.



НЕ СТРИМУЙ СЕБЕ



У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших.

Плакати – не соромно. Сльози – природний механізм переживання емоцій.

З одного боку – так працює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого – цим можна подати сигнал про твоє важке становище, показати людям, що ти потребуєш допомоги

ЖИТТЯ - ЦЕ НЕ БІЛІ І ЧОРНІ ПОЛОСИ

ЦЕ БІЛА СУКНЯ В ЧОРНУ КРАПОЧКУ

**Так, нам дуже хотілось
би, щоб в нашому житті
було менше невдач і
поразок. Але хіба тоді
відчуватиметься смак
життя?**

Кожного разу ми розчаровуємось, коли в нас щось не виходить. Якщо таких моментів багато - ми просто перестаємо вірити, що в нас може щось вийти. Але це помилкові думки.

Кожна невдача - це поштовх для усвідомлення своїх помилок і виправлення їх.

Якби у всіх все виходило, хіба тоді відчувалась би насолода перемогою? Навряд чи! Ми просто сприймали б наші перемоги як щось буденне і вони не мали б для нас ніякої цінності.





ТИ НЕ ОДИН

Коли в моменти сильної туги ти відчуваєш самотність, знай – ТИ НЕ ОДИН.

Це не просто фраза, яку ти міг часто чути. Це правда. Я впевнена, що поруч з тобою є люди, яким ти небайдужий, є люди, які готові простягнути тобі руку допомоги. Варто просто їх про це попросити.

Просити про допомогу не соромно, це прояв справжньої мужності.

Поширеною помилкою є очікування, що інші здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш.

Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.



ТИ ОСОБЛИВИЙ

У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка.

Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших.

Але поміркуй, хіба **хтось має право тебе оцінювати?**

Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.

ЗАЙМИСЬ ТИМ, ЩО ЛЮБИШ



Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитися на щось інше, зайнятися якоюсь справою.

Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресивний стан.

Корисно також займатися тим, що тишить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, перечитай улюблену книжку, помалюй, щось відремонтуй удома, зроби ранкову зарядку, піди в спортзал, прогуляйся на свіжому повітрі, покатайся на велосипеді, роliках та ін.



У ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ВДАВАЙСЯ ДО СПРОБИ ПРИХОВАТИ, АБО ПОДОЛАТИ СВІЙ ПОГАНІЙ НАСТРІЙ ЗА ДОПОМОГОЮ НАРКОТИКІВ АБО АЛКОГОЛЮ.

Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв'язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тону насувається хвиля пригніченості і роздратованості



ВИХІД ЗАВЖДИ Є!

Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, психіатра.

Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових моментах життя.

Національна гаряча лінія для дітей та молоді, яка працює анонімно та безкоштовно.
Кожного дня, цілодобово

116 111

0800 500 225



ТВІЙ ПСИХОЛОГ ОЛЬГА СПОДА

Номер для зв'язку
0668155598

