

# Если тяжело на душе...

«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?»

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

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

**8-800-707-95-91**



# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

---

**8-800-707-95-91**

# Пять способов поверить в себя



Людей идеальных не существует: у всех есть хорошие и плохие качества и приятные и не очень черты характера. И все ошибаются. Главное — не падать духом и не заикливаться на неприятностях.

**Надо принимать себя такими, какие мы есть — несовершенными и идеальными.**

**Знать свои сильные стороны, гордиться ими и опираться на них в различных ситуациях**

**Не зависеть от мнения окружающих**

**Конструктивно воспринимать критику и обратную связь**

**Не компенсировать неуверенность и страхи проявлением агрессии: не срываться на других, если что-то не получается**

**Давать себе право учиться на ошибках**

## Что делать, чтобы поверить в себя



1. Сосредоточьтесь на своих достоинствах и развивайте их

Найдите свою “рабочую сторону” во внешности, в учебе, в общении со сверстниками и других важных для вас сферах жизни, подчеркивайте ее и совершенствуйте

2. Не сравнивайте себя с другими

Постоянное сравнение с другими людьми неизбежно приводит к неуверенности.

Говорите себе: “Если у него получилось, то и у меня получится”, спрашивайте: “что я могу сделать, чтобы добиться таких же результатов”. Такой подход не принижает собственное достоинство, а мотивирует действовать и развиваться.

3. Ведите дневник достижений

Заведите привычку записывать успехи, даже незначительные. Для этого заведите дневник. Вы создадите себе поддерживающий ресурс, к которому сможете обращаться в трудные моменты.

4. Разрешайте себе ошибаться

Часто за неверием в свои силы стоит страх неудачи, осуждения, отвержения или наказания. Скорее всего, вы уже это пережили когда-то и теперь запрещаете себе даже попробовать, чтобы снова не испытывать эти неприятные чувства. Вероятность ошибки и неудачи существует, но если не получится с первого раза, то помните, что есть и следующие попытки.

5. Помогайте другим людям

В помощи другим людям можно открыть важный ресурс для возвращения или укрепления веры в себя, собственные силы и способности добиваться результатов.

Попробуйте себя в волонтерстве, помогайте своим друзьям, пожилым людям и родителям. Осознание того, что кто-то смог справиться со своими трудностями или стал немного счастливее благодаря вам, действительно вдохновляет и заряжает уверенностью.

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ 8-800-707-95-91**

# Все, что вы хотели знать о детском телефоне доверия

- Это анонимно, и позвонив, ты можешь представиться любым именем или вовсе не называть свое имя;
- Номер твоего телефона не определяется, и разговор не записывается, так что конфиденциальность — это не просто красивое слово, а факт;
- Если у тебя отрицательный баланс на мобильном, ты можешь позвонить с городского телефона или телефона друзей. Звонок бесплатный, и твой разговор не будет зафиксирован;
- Твой номер телефона не определяется, и ты можешь звонить, не думая о том, что кому-то это стало известно;
- Ты можешь позвонить, когда тебе удобно разговаривать, не опасаясь оценки окружающих, любопытства со стороны друзей и семьи. Поэтому выбери удобное время — позвони сразу после школы, во время прогулки или похода в магазин, перед сном и т.д.;
- На телефоне доверия работают опытные психологи, которые помогут тебе разобраться в твоей истории и посмотреть на твою ситуацию другими глазами, благодаря чему, как правило, открывается путь к решению или переосмыслению проблемы;
- Даже если ты не знаешь, как начать разговор и боишься заговорить первым, тебе помогут разговориться. Психолог всегда задаст тебе правильные вопросы и даст подсказки. Иногда бывает абсолютно нормально помолчать вместе и не торопиться.



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

**8-800-707-95-91**

# Как справиться с одиночеством?

Часто в разговоре с абонентами психологи Детского телефона доверия слышат: «мне очень одиноко, не с кем поговорить по душам», «я никому не нужна, совсем одна», «у меня нет друзей», «очень скучно и одиноко, наверное, со мной что-то не так», «родители меня не понимают, им важны только учеба и оценки, им плевать, что у меня на душе».

Эти шаги помогут тебе изменить отношение к своему одиночеству:

## Смени настрой

Есть интересное определение одиночества – это изнанка свободы и только твое время. И еще — возможность сделать паузу и разобраться в себе, провести время с личной пользой. Многим нравится иногда «уйти в свою раковину», заняться хобби и отдохнуть от людей, отключившись от суеты, чужих мнений и оценок.

## Используй свободное время с пользой

Займись тем, что позволит тебе стать интересным и привлекательным человеком для окружающих. Любые отношения начинаются с интереса и симпатии, а для этого нужно много чего знать, чем-то увлечься и быть интересным собеседником. Вместо грустных мыслей и жалости к себе продумай план своего развития и начинай его реализовывать: танцы, спорт, музыка, 3d моделирование, дизайн, рисование, блоггинг, фото, иностранные языки, виртуальные путешествия, питомец. А если тема тебя увлечет, то обязательно найдутся те, кто с радостью разделит с тобой это хобби.

## Будь самостоятельным

«Под лежащий камень вода не течет» — гласит народная мудрость. Прояви инициативу и займись делом, ни на кого не надеясь: начни осваивать новое хобби. Обсуждая свои начинания со сверстниками и учителем, можно найти единомышленников.

## Пересмотри свои требования к людям

Возможно, ты ожидаешь от сверстников и знакомых больше, чем они могут дать тебе. Любое общение предполагает компромиссы, уступки, уважение к чужим интересам и мнению. При этом важно научиться отстаивать и свои интересы.

## Поговори с родителями

Если тебе тяжело найти общий язык с родителями, попробуй поговорить с ними об этом. Честно расскажи о том, что волнует, и из-за чего чувствуешь себя одиноким. Поддержка родителей очень важна — это твой тыл. Мысль о том, что есть на кого положиться, сделает тебя увереннее. А доверительная и искренняя беседа поможет взрослым понять, что у тебя есть свое мнение и интересы.

## Найди тех, кому нужен, и сделай первый шаг

За фразой «я никому не нужен» часто помимо обиды и отчаяния скрывается неготовность прямо заявить о том, что тебе не хватает общения, поддержки и внимания. Ощущение, что ты никому не нужен — не равно реальность. Всегда найдется тот, кто готов выслушать, но для этого надо самим проявить активность и сделать первый шаг. Возможно, в твоём окружении есть те, кто более стеснителен, чем ты. Начни знакомство или разговор первым, предложи что-то вместе сделать или хотя бы спроси о чем-то. Действуй.