

ПАМЯТКА

Как справиться самому и пожелать друзьям справляться с трудной жизненной ситуацией.

В своей жизни человек переживает различные ситуации и жизненные периоды, в числе которых как положительные и приятные события, так и времена трудных испытаний. Сложность жизненных этапов определяется индивидуальным опытом, и многие жизненные ситуации могут переживаться как проблемные. Наша жизнь становится другой, не такой, как прежде. Но так ли все плохо? Можно позвонить по «Детский телефон доверия» **8-800-2000-122**(бесплатно и анонимно опытные психологи общаются со всеми без исключения).

Мы продолжаем жить, а значит, у нас еще есть шанс стать счастливыми. Единственное, что для этого нужно, - это наше искреннее желание. Если известных тебе вариантов выхода из сложившейся ситуации нет, нужно перейти на новый уровень своих возможностей, обратиться к скрытым ресурсам, обнаружить ранее неизвестные и неостребованные способности, о существовании которых даже не догадывались. Это называется «преодолеть себя» - не исправить, не изменить, а, вооружившись приобретенным жизненным опытом, пусть даже негативным, научиться сегодня быть счастливее себя вчерашнего.

Трудная жизненная ситуация - это ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение вашей привычной жизнедеятельности, в результате чего вы не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни. Это ситуации, в которых есть опасность для вашего физического или психического здоровья. Это ситуации, которые происходят неожиданно, по непонятным для вас и не зависящим от вас причинам, которые сопровождаются потерей близких, смысла жизни, прежних ценностей и т. д.

В трудной ситуации в жизни, что можно чувствовать?

- все безнадежно;
- хочется расплакаться и думать только о худшем;
- боль невыносима;
- все бесполезно, и я никому не нужен;
- тело будто не принадлежит мне и иногда хочется замереть, и не двигаться.

Признаки неприятия трудной жизненной ситуации:

Эмоциональные:

- шок, отвержение, потеря веры (мир начинает рассматриваться как пугающее и опасное место);
- ярость, раздражение, скачки настроения;
- вина, стыд, самообвинение;
- чувства тоски и безысходности;
- растерянность, нарушение концентрации;
- тревога и страх;
- пугливость,
- суетливость;
- замкнутость; избегание общения с людьми;

- ощущение брошенности.

Физические:

- бессонница и ночные кошмары;
- потеря или усиление аппетита, поэтому увеличение или потеря веса;
- отвращение и неуважение к себе, своим потребностям;
- желание причинить себе боль.
- острые и хронические боли;
- повышенная утомляемость;
- мышечное напряжение.

Если какие-то из перечисленных симптомов характерны для вас, то вы абсолютно точно пережили трудную жизненную ситуацию. Это произошло по причине неправильно выбранной стратегии поведения. Нет «правильного» и «неправильного» способа реагировать на трудную жизненную ситуацию: чувствовать, думать и действовать. Поэтому не стоит винить себя и других за те или иные действия. Ваше поведение - это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.

Вам нужно принять в вашу жизнь новый опыт, пусть даже пока негативный, который сделает вас мудрее.

Почему так важно принять трудную жизненную ситуацию?

Принятие опыта означает: мы умеем распознавать, что для нас благоприятно, а что нет; мы принимаем неизбежность как позитивных, так и негативных событий; мы осознаем последствия любого опыта, независимо от степени его желательности для нас. Если полученный жизненный опыт мы пережили в неприятии, то есть в осуждении, чувстве вины, страхе, сожалении и других формах отрицания случившегося, то можем снова и снова попадать в похожие трудные жизненные ситуации, в которых будем пытаться решать проблемы прошлого.

Наше отчаяние: возникает ощущение, что «я больше никогда не буду счастлив и что не осталось никакой надежды на улучшения».

Чем раньше делишься со специалистами своими чувствами, тем быстрее получаешь поддержку и преодолеваешь сложные ситуации. Хотя открываться другим иногда кажется небезопасным. Иногда хочешь рассказать о своих чувствах хоть кому-нибудь, но одновременно:

- не знаешь, кто может тебя выслушать;
- беспокоишься, что тебя не поймут;
- боишься того, что тебя осудят;
- не хочешь расстраивать близких людей.

Очень важно помнить, что ты заслуживаешь поддержки, ты не одинок и рядом с тобой всегда есть люди, готовые протянуть тебе руку помощи.

Спровоцировать отчаяние может процесс переживания определенных жизненных трудностей, например:

- крушение планов;
- невозможность принять резкие перемены в жизни;
- смерть близких людей;
- расставание с партнёром;
- отверженность или чувство одиночества;
- длительная физическая боль или болезнь;
- жестокое обращение в семье;

- судебное преследование;
- склонность к употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;
- проблемы психического здоровья;
- ощущение себя неудачником или неадекватным.

«Всякий раз, когда ты осознаешь, что накрывает тревога и переживания, напоминаешь себе, что эти чувства могут измениться в одно мгновение. Возможно, завтра утром проснешься, и радость вернется в твою жизнь - потому, что так происходило уже много раз.

Помощь себе прямо сейчас.

1. Но важно помнить, что эти переживания не могут, и не будут продолжаться бесконечно, даже если сейчас ты потерял, зол на весь мир, испытываешь такую сильную боль внутри. Переживания пройдут, как проходят все чувства. Есть несколько шагов, которые ты можешь сделать прямо сейчас. Все люди разные, так что нужно понять, что подходит именно тебе.

2. Несколько практических советов, которые уже помогли многим:

2.1. Расскажи о своем состоянии кому-нибудь: поделись с другом, членом семьи или даже своим домашним животным. Это поможет тебе почувствовать, что ты не одинок и что ты можешь контролировать себя.

2.2. Держи в руке кубик льда, дождись, пока он не растает, и сосредоточься на ощущении холода;

2.3. Разорви газету, журнал или плакат на сотни маленьких кусочков.

2.4. Прими контрастный душ, сходи в сауну.

2.5. Найди время подумать о том, какие запахи, вкусы, телесные ощущения, звуки, образы у тебя возникают.

2.6. Выровни свое дыхание. Сделай глубокий вдох и выдыхай медленней, чем обычно. Это поможет тебе чувствовать себя спокойнее.

2.7. Напиши о своих переживаниях.

2.8. Выйди на улицу. Почувствуй кожей дождь, солнце или ветер. Сосредоточиться на чем-то реальном, пока не станет легче.

2.9. Быстрая ходьба, по красивой улице, в течение 30 минут восстанавливает положительный настрой, придает уверенность и силы.

2.10. Встреться с друзьями.

2.11. Если ты не можешь поговорить со знакомым, позвони по **«Детскому телефону доверия» 8-800-2000-122** (бесплатно и анонимно опытные психологи общаются со всеми без исключения и готовы решить твои проблемы).

2.12. Думай о людях, которых ты любишь.

2.13. Напиши о том, чего ты с нетерпением ждешь в будущем - например, как приготовить твоё любимое блюдо, или выход нового сезона интересного тебе сериала.

2.14. Запланируй на завтра то, что тебе очень хочется сделать.

2.15. Поговори с самим собой так, словно ты разговариваешь со своим лучшим другом. Ты можешь сделать для себя приятное, например, принять ванну, закутаться в уютный плед и посмотреть свое любимое кино.

2.16. Повторяй себе, что ты можешь преодолеть эти тяжелые переживания и это поможет тебе обрести надежду и сосредоточиться на том, чтобы пережить сложное для тебя время.

2.17. Приложи усилия и поверь, что это настроение закончится, и ты сможешь спокойно пройти через эти трудные переживания.

3. **Обратись к психологу** по месту учебы. Разговор поможет понять чувства, проблемы, способы справиться с ситуацией, выясни почему испытываешь такие переживания, как помочь себе от них избавиться.

4. Помощь можно получить **у терапевта поликлиники**. Можно обратиться к специалистам телемедицины. Обращение к терапевту - хорошее начало. Испытывать беспокойство при разговоре с врачом о своих переживаниях – не стоит, так как врачам привычно встречаться с людьми, которым трудно совладать со своими чувствами.

Найди из практических советов подходящие только тебе, или попробуй все советы, чтобы пережить трудную ситуацию.

Возможно, уже завтра утром радостное настроение вернется - потому, что так происходило уже много раз!

А может, практические советы, необходимы для твоих близких друзей, поучаствуй в их жизни, и ты приобретешь, полезный опыт по проживанию трудной жизненной ситуации, а главное поможешь близкому другу.

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО. КРУГЛОСУТОЧНО.**

8-800-101-1212

8-800-101-1200

ВАС ВЫСЛУШАЮТ, ПОЙМУТ И ПОМОГУТ!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

СКАЖИ, О ЧЕМ ГРУСТИШЬ!

Подготовила педагог-психолог высшей категории Пыпина Л.Р. по материалам:

Григорова Ю.Б. Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2019. - № 1., с. 331-334.

Дымова Е.Н. Уровень посттравматического стресса в трудной жизненной ситуации // Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - № 4., с. 39-41.