

# Что делать?

## Как справиться с мрачными мыслями и желаниями

Разговаривай с кем-нибудь каждый день

- Лучше, конечно, разговаривать лично. Ты можешь говорить с тем, кому доверяешь (сверстником или взрослым), если на это есть силы. А если нет, попросите верных друзей просто провести с вами время за пассивной игрой или разговором на отвлечённые темы.

Составь план действий для сложной ситуации

Пусть это будут простые шаги: кому ты сможешь позвонить в кризисной ситуации, к кому сможешь придти и поплакать, кто сможет отвезти тебя к врачу, выслушать, помочь с жалобами на негативные комментарии или погратся подушками с твоей злостью. Важно, чтобы в этом списке контактов был кто-то из семьи и друзей, а в списке действий - то, что тебе помогает отвлекаться и быть собой. Даже если ты не почувствуешь привычной радости от этих занятий, они помогут "сбить температуру" твоего горя.

Составь для себя расписание

- Пусть это расписание будет письменным. А ещё пусть оно будет обязательным. Не смотря ни на что. В нём могут быть обычные действия: позавтракать, принять душ, перед сном проветрить комнату и почитать любимую книгу. Сон и солнце помогают принимать здравые решения, поэтому постарайся хотя бы 20-30 минут проводить на улице. И спать не меньше шести часов даже в самые загруженные дни.

Занимайся спортом или двигайся

- Это может быть детская игра в "резинку". Или прогулка по парку. Или танец под любимую музыку. Или лёгкая зарядка. Двигаясь, твой организм вырабатывает нейромедиаторы, необходимые для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Минимальное время для движения - полчаса. Если пока для тебя трудно найти полчаса сразу, можно разделить активность на два-три раза в день.

Найди возможности для вещей, которые тебя радуют

- Даже если ты чувствуешь только грусть и усталость. Даже если "радость" кажется далёкой и не реальной. Продолжай заниматься тем, что тебя радовало раньше. Это может быть рисование или игра, уход за собой или просмотр сериала, прогулки с друзьями или выпечка. Это могут быть большие и маленькие радости: покупка новой обуви или мороженого, поездка на экскурсию или ночь в любимой пижаме.

Помни о своих планах, мечтах, но не требуй от себя идеального выполнения

Может быть, ты хочешь поступить в медицинский университет, прочитать всего "Гарри Поттера", снять тик-токи под все любимые треки в каждом городе Беларуси. Помни об этих мечтах и целях: пусть они будут с тобой в заметках на рабочем столе или в обоях на телефоне. Будь к себе терпеливее, добрее и заботливее, чем раньше. Ведь именно сейчас тебе особенно нужна поддержка и теплота.

Приходи за психологической поддержкой ко мне

Или позвони по телефону доверия 170



# Чего лучше не делать?

## Как справиться с мрачными мыслями и желаниями

### Не оставайся в одиночестве

- Одиночество может омрачить даже обычный день. Сходи к другу, загляни вечером на тренировку по баскетболу, переписывайся с друзьями или посиди с мамой/бабушкой/братом/дедушкой перед телевизором.

### Не делай то, от чего тебе становится хуже

Алкоголь и сигареты усиливают негативные чувства и стресс и мешают контролировать себя. Но и грустная музыка, фотографии с бывшим парнем или бывшей девушкой, с бывшими друзьями, перечитывание негативных комментариев или злых сообщений - всё это тоже может принести тебе боль. Будь к себе внимательнее, добрее и мягче. Защити себя от этой дополнительной боли.

### Не сосредотачивайся на мрачных мыслях

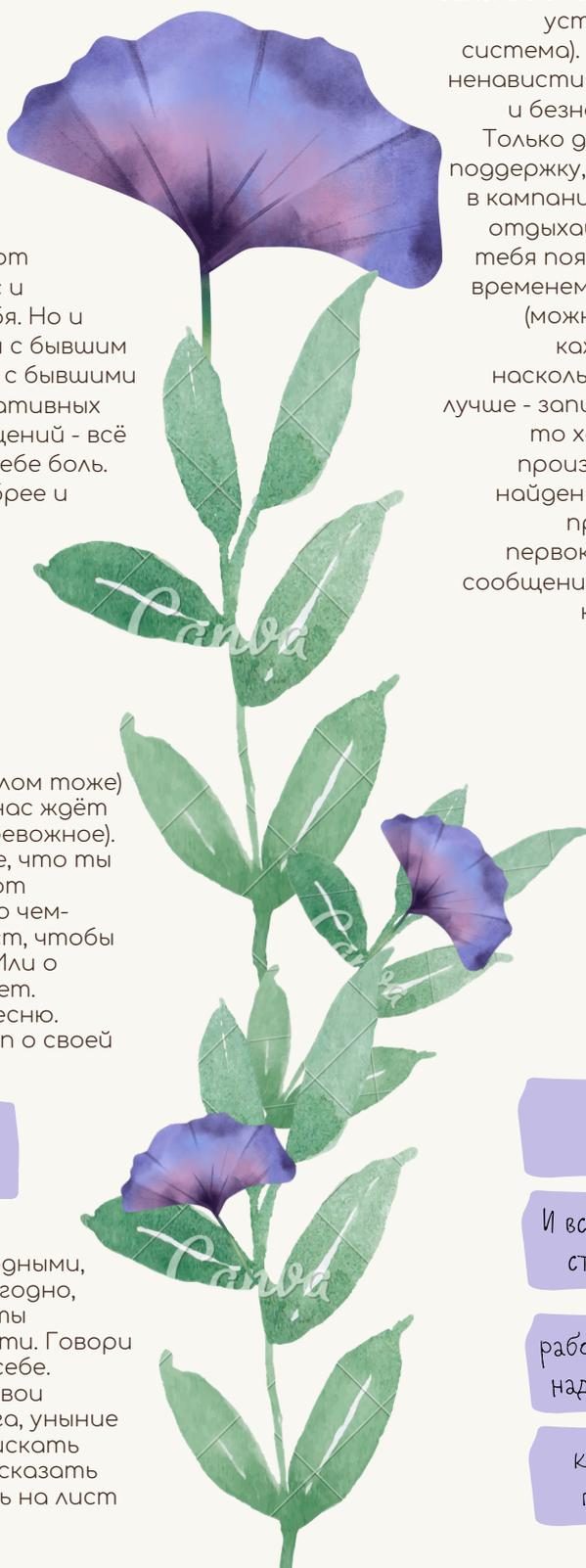
- Да, в твоём (да и в моём прошлом тоже) много ошибок. Да, в будущем нас ждёт разное (как хорошее, так и тревожное). Но прямо здесь, сейчас, лучшее, что ты можешь сделать - отвлечься от негативных мыслей. Подумай о чём-нибудь важном (переверни лист, чтобы найти идею для отвлечения). Или о пустячке, который тебя радует. Повтори про себя любимую песню. Начитай другу в голосовое рэп о своей кошке. Отвлекайся.

### И не держи мрачное при себе

- Поделись чувствами и переживаниями с друзьями, родными, классным, психологом - с кем угодно, лишь бы он тебя выслушал, а ты чувствовал себя в безопасности. Говори им то, что говоришь самому себе. Постарайся точно описать свои эмоции (злость, обида, тревога, уныние и др.) и их причину (так легче искать решение). Если ты не можешь сказать это вслух - попробуй записать на лист или набрать сообщение.

### Не верь ощущению, что проблемы - навсегда

- Тебе может казаться, что мрачные мысли никогда не уйдут. Но любые, даже самые сильные эмоции угасают (так уж устроена наша нервная система). Даже чувство тоски, ненависти к себе, покинутости и безнадежности пройдёт. Только дай себе время. Найди поддержку, действуй в паре или в компании. Слушай своё тело, отдыхай, кушай и спи - так у тебя появятся силы. Следи за временем и своими чувствами (можно даже отмечать их каждый день от 1 до 10 - насколько они сильны). А ещё лучше - записывать каждый день то хорошее, что с тобой произошло. Даже если это найденный рубль или улыбка продавца, объятия от первоклашки или приятное сообщение. Помни, что свет и надежда есть всегда.



Педагог-психолог  
Юрчик М.П.

И все те психологи, которые  
сталкиваются с мрачным

работая в ООН, ЮНИСЕФ или  
над когнитивной терапией,

которые изучают мозг и  
помогают. Тебе и мне.