**Как помочь себе при тяжелом психологическом состоянии**

 Всем людям знакомы неприятные переживания и тягостные душевные состояния. Они могут быть по-разному окрашены: когда-то это печаль или тоска, когда-то гнев и ненависть, когда-то тревога, или бессилие и отсутствие чувств. Вообще, негативные переживания, это нормативная часть нашей жизни. Так наша психика сигнализирует нам, что происходит что-то неприемлемое, и стоит обратить на это внимание. Если вы поссорились с другом или родителями, сорвались ваши планы, вполне логичны и нормальны разные негативные переживания. Но, иногда такое состояние становится шире, чем реакция на конкретную ситуацию, и продолжается без видимой причины. Как распознать тягостное психологическое состояние и отличить его от обычных негативных переживаний.

 В первую очередь выделите и запишите ряд признаков, которые сигнализируют вам о том, что приближается кризисное психологическое состояние. Постарайтесь выделить и в последствии замечать сигналы, свидетельствующие о том, что ваше состояние ухудшается. Это могут быть определенные мысли и образы (например, самоуничижительного характера, суицидальные мысли, плохие прогнозы будущего, безнадежность), изменения в поведении, привычках, изменения в режиме сна, вашей активности, изменения в пищевых привычках, отказ от важных и любимых занятий, безразличие ко всему, отсутствие эмоций. Всё, что не укладывается в ваши представления о благополучном и привычном психологическом состоянии.

 Теперь перейдем к способам помочь себе в трудном эмоциональном состоянии. Подумайте и запишите хотя бы 3 доступных вам способа переключиться от тягостного состояния без помощи другого человека. На данном этапе важно зафиксировать все стратегии, с помощью которых вы можете переключить фокус своего внимания с проблемной ситуации. Это не означает что вы “забиваете” на проблему и не решаете её. Иногда так бывает, что оперативно решить проблемную ситуацию не получается, и тогда важно переключить свое внимание с нее, чтобы не погружаться дальше в тягостное психологическое состояние. Это могут быть даже самые простые занятия: послушать музыку, которая поддерживает, посмотреть фильм или сериал, порисовать, отправиться на прогулку в парк, заварить любимый чай или побаловать себя вкусной едой. Может, что-то более сложное: заняться чем-то новым для себя (спорт, освоение нового навыка), планирование и реализация того, о чем давно мечтали.

 Далее, вспомните и запишите имена людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой в трудном эмоциональном состоянии. Важно, чтобы это были люди, которые знакомы с вашими разными эмоциональными состояниями, которые смогут оказать поддержку, при этом не обесценивая вашу проблему и ваше состояние. Вспомните несколько таких людей, с которыми вы сможете чем-то вместе заняться, или поболтать, чтобы отвлечься от проблемной ситуации. Также, важно чтобы вы знали достаточно надежных людей, к которым вы сможете обратиться за помощью, если почувствуете, что самостоятельно справляться с эмоциональным состоянием стало трудно. Хорошо, если это будет кто-то из взрослых, которым вы доверяете, т.к. взрослым будет легче найти и организовать для вас помощь, взять на себя ответственность.

 Далее вспомните и запишите занятия и места, в которых вы чувствуете себя безопасно, спокойно и комфортно. Это может быть кинотеатр, картинная галерея или музей, любимая спортивная секция, парк, библиотека, или даже торговый центр. Важно, чтобы это были безопасные места, и чтобы туда можно было достаточно легко добраться.

 Дальше попробуйте наметить стратегию, с помощью которой, вы сможете сделать свою жизнь психологически более безопасной и комфортной. Запишите 2-3 вещи, которые вы смогли бы сделать для себя, чтобы сделать вашу среду более благополучной. Подумайте, что нужно “убрать” из вашей жизни, чтобы вы чувствовали себя комфортнее. Это могут быть нелюбимые тягостные занятия (школа не считается :)), люди, в общении с которыми вы чувствуете себя плохо. Возможно, нужно что-то и “добавить” в вашу жизнь: заняться чем-то новым, чем давно мечтали, сделать для себя что-то важное и приятное, от чего давно отказывались, наладить какие-то отношения, более чутко относиться к своим потребностям.

 Стоит помнить, что, если тягостное психологическое состояние длится довольно долго, истощает вас, важно обратиться за профессиональной помощью. Это может быть психолог или кризисная Служба по консультированию подростков.

 Вы всегда можете обратиться в Службу “Детский телефон доверия” по номеру 8-800-2000-122, там вы сможете обсудить с психологом ваше состояние и проблемную ситуацию. Психологи “Детского телефона доверия” помогут вам лучше разобраться в ваших вопросах, а также порекомендовать организации в вашем городе, куда вы можете обратиться за квалифицированной помощью.

 Как мы уже писали выше, негативные переживания — это часть обычных человеческих реакций на неблагоприятные ситуации и условия. Важно сохранять свою возможность с трудными периодами справляться, сохранять себя и чутко относиться к своему душевному состоянию.

Успехов!