

**Что ты можешь сделать,  
когда чувствуешь отчаяние и беспомощность**

***1. Поговори с кем-нибудь.***

Хорошо, если в этот момент рядом с тобой есть некто, доброжелательно настроенный, готовый тебя выслушать. Часто, гораздо легче рассказать о своей боли совершенно незнакомому человеку (случайному попутчику в поезде). Одинокие люди рассказывают о том, что у них накопилось своим домашним животным, которые во истину могут хранить тайну. Поэтому, если знаешь такого человека, к кому можешь обратиться в трудную минуту, знай, что ты уже имеешь очень много. И ты будь готов выслушать его, когда ему будет тяжело.

***2. Напиши письмо!***

Если нет никого, с кем бы ты мог поделиться своей бедой, или просто не хочешь это делать, напиши письмо о своих огорчениях и переживаниях. Пиши, кому хочешь, потому что ты можешь не отправлять это письмо, а адресовать его кому-нибудь, кто родится в 21-ом веке! Или тому, с кем связаны твои муки. И если ты оставишь это письмо, спустя время, вероятно, тебе будет интересно посмотреть на него "другими" глазами.

***3. Сделай себе подарок!***

Не обязательно что-то себе покупать, можно и что-то сделать. Можешь "подарить" себе несколько часов или целый день для чего-либо приятного: почитать интересную книгу, посмотреть фильм, сходить в зоопарк или просто погулять. Важно то, что в это время ты будешь заниматься только самим собой, тем, что ты хочешь.

***4. Помоги кому-то!***

Так можно отдалиться от своих проблем и взглянуть на них другими глазами! Возможно, ты встретишь человека, который нуждается в чьей-то помощи. Хорошо, если то, что ты будешь делать, поможет тебе активизироваться и выйти из плохого состояния, потому что ты будешь делать кому-то приятное.

***5. Почувствуй под ногами землю!***

Да! Вспомни, какая паника охватывает человека, который не умеет плавать, когда он не ощущает опору под ногами! Но у тебя есть опора и если хочешь, можешь почувствовать ее руками и ногами. Так и сделай: слегка подпрыгни, ощути стопами твердую землю, на которой стоишь, представь, что ты мощное дерево, пустившее свои корни. Осознай и почувствуй разницу твоего положения по сравнению с утопающим.

## **Что ты можешь сделать, когда чувствуешь отчаяние и беспомощность**

### ***1. Поговори с кем-нибудь.***

Хорошо, если в этот момент рядом с тобой есть некто, доброжелательно настроенный, готовый тебя выслушать. Часто, гораздо легче рассказать о своей боли совершенно незнакомому человеку (случайному попутчику в поезде). Одинокие люди рассказывают о том, что у них накопилось своим домашним животным, которые во истину могут хранить тайну. Поэтому, если знаешь такого человека, к кому можешь обратиться в трудную минуту, знай, что ты уже имеешь очень много. И ты будь готов выслушать его, когда ему будет тяжело.

### ***2. Напиши письмо!***

Если нет никого, с кем бы ты мог поделиться своей бедой, или просто не хочешь это делать, напиши письмо о своих огорчениях и переживаниях. Пиши, кому хочешь, потому что ты можешь не отправлять это письмо, а адресовать его кому-нибудь, кто родится в 21-ом веке! Или тому, с кем связаны твои муки. И если ты оставишь это письмо, спустя время, вероятно, тебе будет интересно посмотреть на него "другими" глазами.

### ***3. Сделай себе подарок!***

Не обязательно что-то себе покупать, можно и что-то сделать. Можешь "подарить" себе несколько часов или целый день для чего-либо приятного: почитать интересную книгу, посмотреть фильм, сходить в зоопарк или просто погулять. Важно то, что в это время ты будешь заниматься только самим собой, тем, что ты хочешь.

### ***4. Помоги кому-то!***

Так можно отдалиться от своих проблем и взглянуть на них другими глазами! Возможно, ты встретишь человека, который нуждается в чьей-то помощи. Хорошо, если то, что ты будешь делать, поможет тебе активизироваться и выйти из плохого состояния, потому что ты будешь делать кому-то приятное.

### ***5. Почувствуй под ногами землю!***

Да! Вспомни, какая паника охватывает человека, который не умеет плавать, когда он не ощущает опоры под ногами! Но у тебя есть опора и если хочешь, можешь почувствовать ее руками и ногами. Так и сделай: слегка подпрыгни, ощути стопами твердую землю, на которой стоишь, представь, что ты мощное дерево, пустившее свои корни. Осознай и почувствуй разницу твоего положения по сравнению с утопающим. Реальное ощущение твердой земли под ногами поможет почувствовать себя более стабильно, уверенно, с большей верой, оптимизмом и новыми силами смотреть вперед.

### ***6. Закричи!***

Сильный крик может облегчить стресс. Обычно не рекомендуют это делать при наличии большого количества людей, тогда это будет не так эффективно. Найди безлюдное место, досчитай до трех и кричи.

### *7. Раствори свои заботы во сне!*

Просто поспи! Спящий мозг направит твои мысли к конструктивному решению и оптимистическому отношению к жизни и проблеме, которая тебя волнует. Почти у всех народов есть пословица: "Утро вечера мудренее". Только не забудь перед сном сказать, что когда ты проснешься, ты будешь смотреть на мир более уверенно и радостно, без вчерашних тяжелых мыслей и отчаяния.

### *Что делать с плохим настроением?*

*Плохое настроение – это не то, что я представляю собой, не то, что происходит в глубине моей души, оно лишь обозначает, как я к этому отношусь, и затем, что я даю почувствовать другим людям.*

**Что же делать, если плохое настроение не хочет отпускать тебя?**

- ❖ Переноси его спокойно и уверенно! Ты его уже видишь насквозь. Посмотри, конфликт – это обещание, и вскоре ты уже победитель. Ты вовсе не беспомощен. Ты обрел мужество, и подавленность пропала. Плохое настроение рассеялось.
- ❖ Если ты не умеешь утвердиться внутри себя как победитель, если ты настолько неблагодарен, что, стоя пред главной задачей своей жизни, видишь лишь «трудности» и «неприятности» и становишься «угрюмым», то не выноси хотя бы на люди свою трусость! **Сильный характер радуется трудностям и улыбается неприятностям. Чем труднее испытание, тем радостнее победа.** Если ты еще не нашел в себе этих сил, будь тем не менее уверен, что ты их найдешь.
- ❖ Не можешь один – ищи помощи, но самое главное – **не замыкайся.** Общайся с близкими тебе людьми, рассказывай о своих сомнениях и проблемах. Помни: когда ты «проговариваешь свой внутренний конфликт», ты сам лучше понимаешь то, что с тобой происходит, а значит и решение не заставит себя ждать.

**ХОРОШЕГО ВАМ НАСТРОЕНИЯ!**