

## ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ

### 1. «Как бороться с депрессией»

Как побороть депрессию? Гуляйте, смотрите любимые фильмы, покупайте милые вашему сердцу безделушки, лежите в теплой ванне с обилием пены, займитесь любимым хобби, возитесь с домашними животными, читайте книги, ходите на выставки, в театр и кино. В общем, делайте то, что приносит вам удовольствие (то, что ранее приносило удовольствие). Если же в процессе такого времяпрепровождения вы испытываете чувство вины, считайте, что это врач выписал вам рецепт на получение радости, а вместе с ней к вам вернется и хорошее настроение.

Занимайтесь спортом



Речь здесь не идет о профессиональном спорте, мы говорим о любых физических упражнениях. Значительные усилия вам не нужны, а вот легкие и необременительные пойдут только на пользу. Депрессия тормозит выработку "гормонов радости и удовольствия", а физическая активность вызывает выброс эндорфинов мозгом, благодаря чему и происходит существенное улучшение состояния больного. Поэтому не пренебрегайте зарядкой и любыми другими физическими упражнениями: катание на велосипеде, пилатес, йога, быстрая ходьба.

## **2. «Если чувствуешь себя одиноким».**

### 1. Примите себя

Низкая самооценка, неуверенность в себе, боязнь вступать в близкие отношения с другими людьми – всё это является симптомом того, что у человека нет контакта с самим собой, со своей внутренней силой. Да, восстановление контакта с собой – процесс неспешный, требующий анализа, терпения и смелости. Помочь вам в этом может работа с психологом, различные телесные практики, такие как йога, танец, спорт, а также любая интересная для вас творческая деятельность.

### 2. Совершенствуйте социальные навыки

Расширяйте свой круг общения — среди сотен людей легче найти единомышленника, чем среди десятка. Кроме того, у вас будет больше шансов приобрести новые привычки и взгляды, что даст вам возможность для личностного роста и значительно расширит круг людей, у которых взгляды и устремления совпадают с вашей жизненной позицией. Запишитесь на тренинг формирования коммуникативных навыков, найдите для себя группу людей с похожими интересами.

### 3. Расскажите о своём чувстве одиночества

Наверняка найдется тот, кому вы доверяете, и с кем можете поделиться своим состоянием. Вытащите свое чувство из дальних уголков души, стряхните с него пыль и покажите его другим! Если вы молчите, то люди могут и не догадываться о ваших истинных чувствах. Если рядом нет такого человека, с кем можно поделиться своими переживаниями, то поделитесь своим состоянием в интернете — на страницах многочисленных форумах можно найти поддержку и эмпатию.

### 4. Чаще выходите из зоны комфорта

Активно ищите способы находить новые контакты и новые впечатления. Знакомьтесь на улице, ходите в театры, музеи, запишитесь на какие-нибудь курсы. Подойдет всё, что даст вам ощущение открытия

неведанных ранее троп. Да, пробовать что-то новое – страшно и волнительно. Но только так вы сможете заполнить внутреннюю пустоту, познакомиться со своей внутренней силой и найти людей, близких вам по духу. Но и знакомство с людьми, которые не похожи на вас, тоже может стать для вас хорошим опытом!

### **3. «Как научиться не ссориться с родителями»**



1.Прежде всего помните: вы имеете дело с самыми близкими людьми. Да, порой родители бывают надоедливыми, несправедливыми, весьма бесцеремонными (с точки зрения ребенка, естественно). Но это мама и папа. Поэтому тон, вполне уместный в общении со сверстниками, приятелями, которые порой тоже позволяют себе лишнее, здесь недопустим.

2.Сдерживайте себя, отвечайте вежливо, даже если внутри все кипит и очень хочется огрызнуться. Сразу исчезнет главная причина ссор – грубость (уже с точки зрения родителей).

3. Другая причина – равнодушие ребенка, лень, нежелание помогать. Вот характерный пример: уставшая мать возвращается с работы и видит, что ребенок не выполнил поручения: мусор не вынесен, посуда не вымыта. Естественно, она раздражена, предъявляет претензии. Слово за слово, и вспыхивает ссора. Конечно, у ребенка найдутся оправдания: уроки в школе, дополнительные занятия. Он тоже человек, он тоже устал. Но неужели так трудно было найти несколько минут, чтобы помочь матери по дому? Это усилие сполна окупилось бы. И мама была бы довольна, и ссоры бы не произошло.

4. В выше описанном случае в ответ на претензии мамы стоило бы не огрызаться, а сказать: «Извини, я просто не успел. Нам задали такую сложную тему!». Для любой нормальной матери учеба ребенка – очень важное дело, она поняла бы.

5. Ну а как быть в случаях, когда дети уже взрослые, более того, сами стали родителями, а отец и мать по-прежнему относятся к ним как к беспомощным малышам? Звонят по несколько раз в день, раздают советы, а то и категоричные указания. Можно понять досаду детей. Тут только два выхода. Или научитесь пропускать все «мимо ушей» - спокойно выслушайте, поблагодарите, заверьте, что учтете их совет и мнение. Поступите же так, как сами считаете нужным. Или вежливо, но твердо дайте понять родителям, что вы уже не нуждаетесь в такой «плотной» опеке.

**4. «Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает?»**



Если вас никто не понимает - не жалуйтесь, а улыбнитесь жизни и начинайте выстраивать с людьми добрые отношения. В частности, учитесь сами понимать окружающих, учитесь становиться для них интересными. Можете начать с того, чтобы с кем-то помириться, кому-то просто так сказать несколько добрых слов, а потом написать дела на сегодняшний день и энергично поделаться то, что так давно вас ждет. Ну хотя бы разобрать вещи. После этого настроение определенно улучшится, и дела пойдут гораздо лучше