

Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой.



Если тебе трудно и ты не справляешься со своим состоянием, ты всегда можешь обратиться в Центр им. Г.Е. Сухаревой.

Помни, что ты всегда можешь обратиться за помощью к специалистам, и в этом нет ничего стыдного и страшного. Даже взрослым людям требуется поддержка, чтобы разобраться в себе.

Кабинет кризисной помощи: +7 (495)445-54-95

(запись через колл-центр).

Телефон доверия: + 7(495)960-34-62 (бесплатно, анонимно).

Я и мое состояние

Иногда тебе бывает грустно или ты злишься без причины, потом, наоборот, радуешься, но не знаешь от чего. Попробуем вместе разобраться в том, что происходит в подростковом возрасте, когда формируется твоя личность.



Подростковый возраст - период противоречий и изменений. Меняется твое тело, меняются отношения с родителями, друзьями, окружающим миром. Иногда кажется, что близкие перестали тебя понимать, мир вокруг изменился и как раньше уже не будет никогда.

Причины этих трудностей:

- физиологические, связанные с ростом организма. В твоём теле начинается гормональная перестройка, меняется кровоснабжение, режим сна и бодрствования.

- психологические. Ты начинаешь искать себя, свое место в жизни и социальную позицию, задумываешься о будущем. Пытаешься найти ответы на вопросы: "Кто я?", "Чего я хочу?", "Что меня ждет?".

Твое психологическое состояние может быть разным - и это нормально. Помни о том, что твое настроение может не соответствовать чьим-то ожиданиям. Ты можешь грустить, злиться, плакать, смеяться, и радоваться. Эмоции могут быть разными - положительными и отрицательными в зависимости от ситуации.

Радость - положительная эмоция, которая выражается в хорошем настроении, ощущении удовольствия и удовлетворения от жизни. В радостном состоянии ты обращаешь внимание на то, как прекрасен окружающий мир, замечаешь в людях только хорошее, наслаждаешься жизнью. Когда радуешься, то чувствуешь уверенность в себе и собственных силах, готов творить и делиться позитивной энергией с окружающими.

Грусть. Иногда каждому бывает грустно. За словами "мне грустно" часто стоит что-то негативное, например, плохое настроение, тоска, уныние. Обычно грусть появляется тогда, когда ты недоволен чем-то в жизни. Грусть может следовать за злостью, усталостью, разочарованием. Когда тебе грустно, весь мир кажется серым, хочется побыть в одиночестве, возможно, дать волю слезам. Но еще грусть несет в себе положительный смысл, например, помогает справиться с накопившимся напряжением, сфокусироваться на происходящем, подавая сигнал: "Что-то пошло не так!".

Печаль - обычно идет вслед за утратой. Мы говорим об утрате чего-то, что имело для тебя большое значение. Например, ты в чем-то разочаровался, поссорился с другом, расстался с любимым человеком, разлучился с близкими, или лишился возможности заниматься важным для тебя делом. Печаль может сопровождаться снижением интереса к внешнему миру, нарушением сна, негативными мыслями. В таком состоянии достаточно трудно находиться любому человеку.

Положительной стороной печали является помощь в принятии и смирении с тем, что уже произошло. Ты можешь обдумать и пересмотреть некоторые моменты в своей жизни, и даже что-то менять, если это необходимо. Важно осознать, пережить и принять печальное событие. При этом не стоит играть в жертву и наслаждаться своим состоянием, пытаясь превратить печаль в свой постоянный эмоциональный фон.

Обида. Обида для человека - одно из самых понятных состояний, которое связано с неоправданными ожиданиями. Механизм возникновения прост - некий план или предположение не совпадает с реальностью. Представь ситуацию: ты считаешь, что к тебе должны относиться серьезно, но кто - то над тобой подшутил. Даже если шутка невинная, для тебя она может прозвучать как оскорбление. То, что в некоторых ситуациях ты обижаешься - это нормально, главное не застревать в этом чувстве надолго.

Горе. Психологи понимают горе, как переживание потери или утраты, например, потеря работы, учебы, возможностей или способностей, но самое тяжелое горе связано с утратой близкого человека. Может быть, тебе будет сложнее справиться с горем, чем взрослому человеку, потому что у тебя пока мало жизненного опыта, на который можно опереться. Некоторое время будет достаточно тяжело, но со временем ты сможешь отправиться от потрясения и вернуться к обычной жизни.

Раздражение. Каждый человек в некоторых ситуациях может испытывать раздражение. И это нормально! Оно может возникать в ответ на непреодолимые препятствие на пути к цели, если нарушаются личностные границы, из-за внешних причин, конфликтов и т.д. Раздражение — это сигнал о твоих потребностях. Например, в отдыхе, в близости или в выражении эмоций. Для того, чтобы раздражение не мешало в жизни, необходимо научиться его распознавать и им управлять. Ты можешь проговорить о том, что тебя раздражает сейчас, что тебе не нравится и чего бы ты хотел.

Агрессия. Агрессия определяется как форма поведения, которая нацелена на причинение психологического или физического ущерба. Агрессия - это не всегда зло. Ты вырастешь, и чувствуешь, что у тебя появляется больше сил возможностей. Ты хочешь, чтобы окружающие это учитывали, и относились к тебе соответственно. Главное не забывай о том, что своим поведением ты невольно можешь ранить чувства других людей. Возможно, иногда ты понимаешь, почему становишься агрессивным. Важно в этот момент вспомнить, что это твои эмоции и чувства, а значит, что ты можешь ими управлять.

Психологи не рекомендуют держать эмоции в себе, ведь гнев и агрессия разрушает в первую очередь тебя и твоё тело. Однако это не значит, что ты можешь без социальных последствий выплеснуть негативные эмоции на окружающих.

Помощь. Иногда ты перестаёшь понимать, что с тобой происходит, и твоё состояние начинает тебя пугать. Эмоции зашкаливают и приобретают угрожающий характер. Например, агрессия направляется на самого себя - превращается в *аутоагрессию*, и с этим справиться самостоятельно практически невозможно. Проявляется аутоагрессия по-разному: в отказе от еды, самоповреждениях, различных зависимостях (алкоголь, табак и др.). Безобидные, на первый взгляд, грусть и печаль перерастают в депрессию, когда не получается пережить и отпустить травмирующую ситуацию. Как понять - нужна ли помощь для решения твоих проблем? Обрати внимание на длительность состояния, в котором находишься, на то, как изменилась твоя жизнь и повседневные дела.

Информация с сайта Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой (<https://suhareva-center.mos.ru>).