**Если день не задался и есть тяжесть на душе…**

**Тема: Психология как сложная социальная система**

***«Ничего конкретного не случилось: я ни с кем не ссорилась, нет проблем в школе, но на душе очень тяжко. Мне не хочется встречаться с друзьями, играть в приставку, гулять с собакой. Кажется, что я могу расплакаться в любую минуту от любого вопроса. Мама говорит, что виновата погода, но я знаю, что это не так. Что мне делать?»***

1. **Во-первых, нельзя зацикливаться на переживаниях, выпадать из привычного ритма, переутомляться. Не стоит целыми днями скроллить новостную ленту — отвлекись от неё.**
2. **Необходимо как можно чаще вспоминать радостные события, мысленно восстанавливать в деталях счастливые ситуации, чтобы снова переживать приятные эмоции. Чаще смотреть комедии.**
3. **Высыпаться. Недостаток сна увеличивает стрессовую нагрузку на организм, повышает давление, снижает болевой порог и подавляет иммунную систему.**
4. **Читать! Любимые книги, жизнеутверждающие стихи, Евангелие, исцеляющее душу. Биографии великих людей — у них есть чему поучиться.**
5. **Общаться с друзьями, но на нейтральные темы, не «пережевывать» бесконечно свои проблемы или информационный негатив, так как этим только усугубишь свое состояние.**
6. **Дышать. Техника диафрагмального дыхания имеет успокаивающий эффект: в течение 4 секунд вобрать в себя воздух, затем в течение такого же времени — медленный выдох сквозь сжатые губы. Можно добавить промежуточный этап: между вдохом и выдохом задержать дыхание на 10-20 секунд. И так 10 раз.**
7. **Заниматься домашними делами: приберись в квартире, помой посуду, вытри пыль, перебери гардероб — рутинные дела создают ощущение стабильности, занимают руки и сигнализируют мозгу, что все под контролем.**
8. **Двигаться — ходи, бегай, прыгай, плавай. Движение разгоняет кровь и делает жизнь осмысленной.**
9. **Строить планы, мечтать. Сейчас планирование очень важно. Можно набросать два-три варианта на случай, если какой-то из них не сработает. Думай о будущем.**
10. **Помогать. Да-да, посмотри вокруг — наверняка есть тот, кому тяжелее тебя. Окажи ему помощь.**
11. **Слушать музыку. Только не ту, что вгоняет в депрессию.**

**Если день не задался, можно попробовать следующие шаги:**

* **Взять паузу и протестировать реальность. Нужно остановиться, закрыть глаза и подышать.**
* **Заняться чем-то, что приносит радость. Например, послушать любимую музыку, сходить на прогулку, взять в руки книгу или нарисовать что-то.**
* **Сделать противоположное тому, что чувствуется. Если хочется забиться в уголок и ни с кем не разговаривать, стоит позвонить другу, поговорить с кем-то.**
* **Выработать ощущение мастерства. Нужно уделить время тому, что хорошо получается. Например, приготовить вкусный кофе или убраться на рабочем столе.**
* **Принять ситуацию. Важно помнить, что неудачный день не перечеркивает всех достижений.**

**Если плохое настроение не проходит, рекомендуется обратиться к психологу.**

**В обществе понятие “Сильная психология” и “Мораль и нравственность”**

**это психологические законы которые созданы социальной сферой общества**

**Мораль — принятые в обществе нравственные нормы поведения, отношений с людьми.**

**Эти правила оценивают деятельность человека с позиции хорошего и плохого, добра и зла. Они не закреплены в официальных документах, но затрагивают всех без исключения членов общества.**