Наверное, каждый человек хотя бы раз в жизни спрашивал, что делать, когда все плохо. Не клеится на работе, проблемы с учёбой, нет личной жизни, родные не понимают, друзья предают… Да мало ли причин, когда человек может отчаяться, опустить руки и впасть в депрессию? Если Вы оказались в такой ситуации, то Вам срочно нужна помощь. И в первую очередь принять Вы её должны от себя самого.

А мы поможем Вам это сделать. Как же справиться с подавленным состоянием и вновь обрести радость жизни? Что делать, когда все плохо? Надеюсь, что следующие бесхитростные советы помогут Вам преодолеть проблемы и изменить жизнь к лучшему!

**Когда все плохо: действуем!**

1.Не сдерживайте своих эмоций. [Что делать, когда на душе плохо](http://elhow.ru/psihologija/pomocsh/chto-delat-kogda-na-dushe-ploho)? Когда вы совсем недавно испытали глубокое эмоциональное потрясение? Дайте волю чувствам. Каждый делает это по-своему. Кто-то плачет на плече у близкой подруги, а кто-то затевает грандиозную вечеринку, чтобы отвлечься. Делайте то, что Вы хотите (естественно, в рамках закона), и Вы увидите, что станет легче.

2.Разберите проблему по полочкам. Старайтесь думать о ней объективно и беспристрастно. Выявите причину и продумайте возможные пути решения проблемы, что можно сделать уже сейчас. Когда всё плохо, хочется замкнуться в себя и горевать, но это не выход из ситуации. Пробыть в таком состоянии достаточно долгое время – значит, прописать в своём доме двух новых жильцов: депрессию и безнадёжность. Сильные люди действуют, в то время как слабые сидят и жалеют себя. Будьте сильным!

3.Несмотря на то, что сложившаяся ситуация не приносит ничего, кроме горя, как это кажется на первый взгляд, всё же подумайте о том, чему она Вас научила. Именно проблемы закаляют характер, делают человека опытнее и мудрее. Подумайте о том, чему научила Вас именно Ваша проблема, какой опыт Вы из неё извлекли.

4.Во всём плохом, если постараться, можно увидеть и что-то хорошее. Проанализируйте свою проблему, и Вы найдёте положительные моменты, которые Вас обязательно порадуют! Например, Вы долго встречались с молодым человеком, были безумно счастливы, а потом он вдруг неожиданно Вас бросил. Да, это очень больно, но вместе с потерей Вы приобрели одно важное преимущество – свобода. Вы вольны в своих действиях, Вам не нужно больше думать о том, что бы он сказал, как бы он отреагировал, что бы он сделал. Отныне Вы сама себе хозяйка, у Вас появилось больше свободного времени для себя, да и никто не отменял флирт. А флирт, как известно, украшает любую женщину! Вот так-то! А там, глядишь, и новая любовь нагрянет и будет гораздо лучше прежней.

5.Важно сказать не только, что делать, когда все плохо, но и чего делать не стоит. Не замыкайтесь. Не замыкайтесь в себе, не зацикливайтесь на проблеме. В такие моменты нужно уметь отвлекаться. Ведь жизнь такая интересная, а Вы сидите и ломаете голову над чем-то одним и крайне неприятным. Встретьтесь со старыми друзьями, проведите вечер со всей семьёй вместе где-нибудь на природе, сходите в ночной клуб и повеселитесь с подругой, займитесь спортом, начните учить иностранный язык или осваивать новую программу на [компьютере](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=Y9oKXhUEBQTRCsXQxE2v4kzQwGGZhhuYu80bMvi9ICqAyz7CVM*tTFMTNrp3LO4tOcjtOdSp-BBoSFoGszqRUaCvExzAGkW0X8j2nCsLur8D3YxpviJtPr68SVJyR9om3UtkDLLYfBpXtGij-6SoSYd2lHLhriPY6DBeHR3qwk6Ru2Pgr5aKQ7JMChvAZUQtvwYxpHLhZKbAvrmnh3jPbFH6wDh*BINzR452gbXHPGUkdQKyaUbE-o86JbggRAVP41PhkGTs-YlOCJ5DJLaRert2fxIDLY2bDiENPdEBSJkC26gV*R8YFXFlEwkj5fy08FhpBgEbx5cjKJal9iwCA0zRNScpluazgSyclgDfBac5Ny5LE2RFbVnvK0fSDEmulr7qvCV598bCb96btaT1C7S6ABKNYuSHuFBBzd0AfhZwCZrFaRt0sJ3gzL6u7QPjQLzyNZg5lQbUQE7g7a5Z-EynLl3Oc-mfUK05YR51pG94qgJmb37B4VHS1pJgDQC5NRHg3WSWFVJuldKNb3rB8VseFv0eKhoKwsXN1LkAZlZ5qtwx6QdOjITXzAltw8Z0mEIxfls9bti3i3x-59Oaf8icyQo9d9Mj*IMxOAw7dMQAuKFrfBpLuha--lQnfYWMhc4examoF-wRioTdEspxc3MRHMGBMc256p9TdX-0b0SISYitCyx0C0QxEWiUyeGrHHJL5Eu9NOeX9uQc&eurl%5B%5D=Y9oKXqSlpKVtypzlm680LioVa0mfF-lvF*Ky2w-JQ*Bqvk-9agbZH0sXIQo), найдите новое и интересное хобби, заведите себе собаку и т.д. Вариантов – море! Делайте то, что Вам по душе и приносит радость. Мир заиграет новыми красками, а Вы откроете в себе такие яркие грани, о которых даже и не подозревали!

6. Не бойтесь попросить о помощи. Поддержка близких и родных, друзей и любимых очень важна для каждого человека. Ведь эти люди всегда помогут выпутаться из трудной ситуации, поддержат и не бросят на произвол судьбы. Если Вы одиноки, то ищите друзей. И Вы их обязательно найдёте. А пока обратитесь к помощи хорошего психолога. Он поможет Вам вновь встать на ноги.

7.И наконец, ничего не бойтесь! Быть может, для решения Вашей проблемы нужно приложить массу усилий. Вас это пугает или Вам просто лень. Боритесь с этим и не бойтесь осуществлять задуманное, даже если это очень сложно, и тогда фортуна Вам обязательно улыбнётся! Полезно помнить одну важную мудрость. Царь Соломон прожил не такую сладкую жизнь, как многим кажется. И у него был перстень, который помогал ему переживать все невзгоды. Секрет перстня - в надписи на нём. А она представляет собой одну простую фразу: «И это пройдёт». Помните об этом в минуты отчаяния. Горе не может длиться вечно, и счастье Вам обязательно улыбнётся, просто немного помогите ему!