

Тоска и грусть: находим слова для переживаний

Переживание становится понятнее, когда для него найдено точное слово. Грусть и тоска — не слабость, а сигналы о том, что Вам важны поддержка, отдых, близость или перемены.



СЛОВАРЬ ОТТЕНКОВ

- **Печаль** — тихое сожаление.
- **Разочарование** — ожидания не совпали с реальностью.
- **Одиночество** — не хватает близости и понимания.
- **Ностальгия** — светлая грусть о прошлом.
- **Уныние** — снизились бодрость и интерес.
- **Скорбь** — сильная боль, связанная с утратой.

Эти слова не образуют строгую шкалу: они описывают разные причины и оттенки переживаний.



КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ

Если тоска или сильная грусть долго не ослабевает, мешает спать, есть, учиться или общаться, расскажите об этом близкому взрослому и обратитесь к психологу или врачу.

Если появились мысли о причинении вреда себе, сразу сообщите взрослому рядом и позвоните по номеру **112**.



КАК ПОНЯТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ

- 1** Заметьте сигналы: тяжесть в теле, усталость, желание побыть в тишине, повторяющиеся мысли.
- 2** Назовите чувство: „Мне грустно“, „Я тоскую“, „Я разочарован“, „Мне одиноко“.
- 3** Уточните причину: что произошло и чего сейчас не хватает?
- 4** Выберите поддержку: разговор, отдых, спокойное занятие или помощь взрослого.

ГРУСТЬ И ТОСКА

Грусть — отклик на потерю, разочарование или неприятное событие. Её причина чаще понятна, а состояние постепенно смягчается.

Тоска — более глубокое и тягучее переживание нехватки, утраты или одиночества. Причина может быть неясной. Иногда тоска ощущается как тяжесть, пустота или отсутствие сил.



БЕРЕЖНАЯ ПОДДЕРЖКА

Поговорите с человеком, которому доверяете. Сохраняйте привычный режим сна и питания. Выберите небольшое посильное дело, спокойную прогулку или отдых без информационного шума. Не требуйте от себя мгновенно „взять себя в руки“: чувствам нужно время.



СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ОБЪЯСНИТЬ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Сейчас я чувствую...
- Это началось после...
- Я замечаю, что мне трудно...
- Мне сейчас важно...
- Пожалуйста, выслушайте меня без оценок.
- Побудьте со мной.
- Помогите мне понять, что можно сделать.