

«Неважные» переживания: с кем поделиться?

По мере взросления каждый человек сталкивается с новыми для себя обстоятельствами, ситуациями и чувствами, с которыми бывает сложно разобраться. Влюбленность, ссора с друзьями, конфликт в школе, ошибка у доски, неловкая ситуация... Случается, что окружающие не воспринимают эти переживания всерьез. Взрослые, отталкиваясь от своего жизненного опыта, могут считать их смешными или неважными: «все пройдет, потом про это и не вспомнишь», «вырастешь и поймешь», «это не стоит твоего внимания, забудь» и т. д.

К кому обратиться со своими переживаниями?

В идеале, конечно, все-таки поговорить с родителями. Попробуй начать разговор не с фраз «меня никто не понимает» и «вы не умеете слушать», а с чего-то подобного: «на меня столько навалилось, мне сложно...» или «я очень переживаю, мне нужно поговорить с кем-то, чтобы во всем разобраться». Такой подход поможет привлечь внимание к твоим проблемам.

Но, конечно, ситуации бывают разные. Общение с родителями может быть не таким доверительным, чтобы сходу начать разговор на сложную тему. Взрослые, в силу своей занятости или других причин, могут не обратить внимание на призыв о помощи или не отнестись к ситуации всерьез. К тому же, даже разговор по душам с близким человеком не всегда дает желаемый результат. При всем желании поддержать и любви к тебе, родители могут не иметь достаточных навыков, чтобы помочь разобраться.

Выходом в таких ситуациях может стать обращение к детскому психологу. Главное, понять, что обращение к профессионалу – это не стыдно. К услугам психологов все чаще обращаются и взрослые люди. В нашей стране это направление помощи только начало развиваться, но в других странах подростки регулярно посещают специалиста, это эффективный способ разобраться в себе, обрести уверенность и найти путь к внутренней гармонии.

Если тебе сложно обратиться к взрослым с просьбой записать тебя на прием к специалисту, можно попробовать найти психолога самому —

например, обратиться к школьному. Общение с ним имеет свои преимущества. Он осведомлен об атмосфере в школе, имеет представление о характерах одноклассников, а, значит, тебе не придется издалека подходить к описанию сложившейся ситуации, особенно, если она касается сложностей, возникших в стенах школы. И не стоит беспокоиться, что тема вашего обсуждения выйдет за пределы кабинета. Школьный психолог, как и любой другой специалист, обязан соблюдать конфиденциальность.

Однако, если ты не хочешь обращаться к школьному психологу, например, потому что боишься, что кто-то из одноклассников или учителей увидит, как ты заходишь в его кабинет, всегда остаются доступными следующие варианты:

- **Детский телефон доверия 88002000122.** Психолог Детского телефона доверия выслушает тебя в любое время, обсудит сложившуюся ситуацию, поможет разобраться в ней, подскажет возможные алгоритмы ее решения. При этом нет каких-то временных ограничений, вы сможете говорить столько, сколько будет нужно, чтобы ты почувствовал себя лучше. Будь уверен — разговор будет конфиденциальным, психолог даже не увидит с какого номера ты звонишь.
- **Служба психологической помощи населению.** Сегодня в большинстве городов можно найти подобную службу и обратиться за помощью и консультацией. Координаты службы можно узнать у школьного психолога или у специалистов Детского телефона доверия. Если Детский телефон доверия – это более срочная сиюминутная помощь, то в Службе психологической помощи тебе смогут оказать более фундаментальную поддержку. Это может быть несколько сессий с психологом – столько, сколько потребуется для решения проблемы. Карта центров бесплатной социальной помощи семье и детям [здесь](#).
- **Сайты психологической помощи подросткам** — еще один доступный вариант, позволяющий получить квалифицированную помощь даже из дома. Это возможное решение для тех, кто живет в местности, где доступ к профессиональной психологической помощи ограничен. Вот некоторые из этих ресурсов:

[Твоятерритория.онлайн](#)

[ПомощьРядом.рф](#)

[МыРядом.онлайн](#)

Главное — не замыкайся в себе. Ищи пути решения проблемы, и они точно найдутся.