# Слезы без причины – признак…

Слезы — один из способов выражения эмоций: плачут не только от горя, боли и обиды, но и от усталости, злости и разочарования. Слезы часто наворачиваются при просмотре трогательного фильма или когда просто грустно. Казалось бы, перепады настроения, печаль — обычное дело для подростка (ведь шалят гормоны), но бывает, что негатива становиться слишком много, и хочется плакать постоянно.

Такое состояние чаще бывает у девочек, поэтому в этой статье мы обращаемся в основном к ним.

Итак, тебя могут огорчать даже пустяковые моменты: одноклассницы на перемене не позвали смотреть фотки, появился новый прыщ, друг не ответил на сообщение, учитель не вызвал к доске, когда основательно приготовилась, отменили поездку, которую очень ждала. Список можно продолжать бесконечно.

У девочек-подростков очень много поводов для того, чтобы расстроиться и погрустить, и в какой-то момент накопившееся напряжение выливается в потоки слез, что постепенно входит в привычку. Причины не понятны, и ты еще больше злишься и расстраиваешься.

**Давай разбираться, почему это происходит, и что делать**

1. Причиной такого состояния может быть усталость. Кроме беспричинных слез наблюдается раздражительность, невнимательность, вспышки гнева. Тебе надо следить за своим психологическим здоровьем и соблюдать режим дня. Обязательно отдыхай! Серфинг в соцсетях отдыхом не является — мозгу нельзя работать без перерыва. Есть мнение, что молодость может выдержать любые нагрузки, но оно ошибочно.
2. Дефицит витаминов. Твои ровесницы нередко сидят на диетах или едят много вредной пищи. При неполноценном питании в организме образуется недостаток витаминов, в частности, витаминов группы В. Они отвечают за работу нервной

системы, сбой в которой вызывает плаксивость. Диеты — не выход, растущему организму необходимо полноценное питание.

3. В подростковом возрасте происходит гормональная перестройка, которая может серьезно влиять на перемену в настроении и плаксивость. Попроси маму организовать медицинское обследование: сдай анализы на гормоны — это знание поможет тебе принять ситуацию более спокойно, а врач определит меры поддержки для твоего организма.
4. Следующая причина излишней эмоциональности – темперамент. Он влияет на реакцию человека в различных жизненных ситуациях. Внезапными эмоциональными всплесками отличаются меланхолики и холерики — им особенно важно научиться держать себя в руках. Как справляться с раздражением — смотри тут
5. На подростковый период приходится много стрессов – первая любовь, подростковая жестокость, переживания из-за внешности и экзамены. Одно из последствий — слезы без причины. Специалисты рекомендуют занятия спортом как один из самых эффективных способов борьбы со стрессом. В помощь — экспресс-техники для снятия мышечного напряжения
6. Чтобы исключить депрессию, стоит обратиться к психологу и поделиться с ним своими наблюдениями. Для этого веди дневник и фиксируй все, что с тобой происходит: как часто наворачиваются слезы на глазах, в какие моменты их удается сдержать, и наоборот. Эти наблюдения помогут лучше понять, что с тобой происходит.

**Как еще помочь себе?**

**Позаботься о своем «внутреннем мире»:** анализируй чувства, чтобы научиться их регулировать.
**Отслеживай триггеры** (моменты и ситуации, которые провоцируют слезы) и старайся понять, что с тобой происходит.
— О чем я плачу сейчас?
— Чего я сейчас хочу? Чего точно не хочу сейчас?
— Что поможет мне справиться с этим?
— К кому из близких или друзей я могу обратиться за поддержкой? Кто готов просто меня выслушать?
— Если прекратить плакать – как изменится ситуация? На что бы я стала тратить больше времени?
Ответив на вопросы, ты поймешь, как успокоиться в моменты, когда подступают слезы.
**Обрати внимание на тело и мысли.** Как только почувствуешь, что тебя накрывает «облако печали» и уголки губ опускаются вниз, губы начинают дрожать, брови складываются домиком и ты вот-вот заплачешь – скажи себе «СТОП». Подойди к зеркалу и попытайся улыбнуться. Первое время тебе будет казаться, что

это бессмысленно: «Я не могу себя заставить улыбаться «как дура!». Поверь, наше тело – это отражение наших эмоций.  Хочешь начать радоваться – начни с улыбки, постепенно она станет естественной и будет помогать настраиваться на ресурсное состояние.

Как это ни парадоксально, но остановить слезы помогает обычная вода. Сосредоточься на процессе: не спеши, пей медленно и небольшими глотками.

**Дыхание.** Постарайся расслабить мышцы лица и сделать глубокий вдох. Представь, что с макушки до пят по тебе проходит солнечный свет, и каждый лучик наполняет тебя спокойствием и радостью. Ты чувствуешь тепло в макушке, на голове, на лице, плечах, груди, руках, животе, бедрах, коленях, икрах, ступнях. Ты наполняешься светом, и с каждым вдохом становишься легче, и с выдохом отпускаешь все печали.

**Уделяй достаточно времени любимым занятиям**, творчеству и увлечениям, которые приносят тебе заряд позитива. Физическая активность и спорт тоже помогут создать нужный эмоциональный баланс.

**Каждый день заканчивай списком «маленьких радостей»** — это то, чему ты сегодня обрадовалась, что было поводом улыбнуться и сказать жизни: «Спасибо!».

Прими факт, что ты — единственная и неповторимая хозяйка своего настроения и эмоций. В твоих силах справиться с негативом и излишней плаксивостью при помощи поддержки близких, друзей, психологов и практик саморегуляции. Душевный разговор с другом, родителями или психологом Детского телефона доверия 8 800 2000 122 поможет успокоиться, привести мысли в порядок и снять напряжение. Следуй нашим рекомендациям и скоро заметишь, что слезы станут реже беспокоить тебя и будут необходимы лишь в самых эмоционально значимых ситуациях.

https://telefon-doveria.ru/slezy-bez-prichiny-priznak/