



7. Попробуйте себя в творчестве. Лучше всего направить свои переживания в творческое русло: напишите книгу, картину или песню. Эмоция, выраженная через творчество, становится более позитивной.

8. Обратитесь к профессиональному психологу. Не каждый способен справиться с этим состоянием самостоятельно. И если вы понимаете, что лучше вам не становится, а отвлечься от мыслей о своей несчастной любви невозможно, то стоит обратиться к профессионалам.

Чтобы склеить разбитое сердце, требуется много сил, но это реально, и через некоторое время вчерашняя драма будет казаться незначительным событием, если на ней не заикливаться и жить дальше.

Гомельский городской
социально-
педагогический центр

Отдел профилактики и
комплексной
реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspsc.guo.by

Эл. почта:
ggspsc@gorooouogomel.by

Инстаграм:
ggspsc.opikr

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035

Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение
образования
«Гомельский городской социально-
педагогический центр»



**“КОГДА ЛЮБОВЬ
БЕЗ ОТВЕТА...”**



2024 г.



ЧУВСТВО ВЛЮБЛЕННОСТИ, КОТОРОЕ ИСПЫТЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК ПРИ ВСТРЕЧЕ СО СВОИМ ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ ПАРТНЕРОМ, ПОЖАЛУЙ, НАИБОЛЕЕ ПРИЯТНОЕ И СИЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ИСПЫТЫВАЕМОЕ В ЖИЗНИ. НО ВСЕ МОЖЕТ ПОМЕНЯТЬСЯ, ЕСЛИ ЭТО ЧУВСТВО НЕ НАХОДИТ ОТКЛИКА У ТОГО, КОМУ ОНО АДРЕСОВАНО.

Чувство влюбленности по отношению к кому-либо возникает неслучайно. Из своего раннего опыта мы приобретаем неосознаваемое «представление» о том, какими «признаками» должен обладать тот, кого в дальнейшем мы захотим назвать своей «второй половинкой».

Иногда бывает так, что ключевым «признаком» желаемого объекта (того, в кого мы влюбляемся) становится его недоступность в том или ином смысле. Это может быть практически все что угодно... Положение в обществе, черты характера, семейный статус и многое другое. Тогда, человек влюбляется в тех, кто не отвечает взаимностью.

Что делать с безответной любовью?

1. **Ограничьте общение с объектом своей страсти.** Чем реже вы будете встречаться с человеком, тем быстрее остынут ваши чувства к нему. Звонки и сообщения в соцсетях, которые создают иллюзию дружбы, тоже следует исключить.

2. **Перестаньте идеализировать возлюбленного и искать недостатки в себе.** Следует помнить, что на самом деле он обычный человек со своими недостатками. А лучше всего составить список его отрицательных качеств. Если найти черту его характера, которая больше всего вас раздражает, вспомнить все неблагоприятные поступки и обиды — идеал будет постепенно разрушаться.

3. **Избавьтесь от вещей, которые напоминают о возлюбленном.** Все, что вызывает ассоциации с человеком, который вас отверг, нужно убрать из поля своего зрения: выбросить, продать, пожертвовать в приют для бездомных или просто на время спрятать.

4. **Не выпрашивайте сочувствия у друзей и знакомых.** Чем чаще рассказывать историю своей несчастной любви, тем больше шансов убедить самого себя, что трагедия имеет куда больший масштаб, чем есть на самом деле.

5. **Займите все свободное время.** В расписании не должно остаться времени на то, чтобы жалеть себя.

6. **Заполняйте жизнь новыми впечатлениями.** Если жизнь вокруг будет богата событиями, новыми знакомствами и эмоциями, душевные страдания отступят.