**Как пережить расставание?**

Считается, что ситуацию разрыва отношений переживают не более полугода. По тяжести переживаний это чувство уступает только горю после смерти любимого человека. Как научиться переживать нелегкие времена с наименьшими потерями. Давайте разбираться.

Люди по-разному реагируют на разрыв отношений. Некоторые испытывают даже чувство облегчения. Но для большинства – потеря любимого человека – это всегда страдание. Это – переживание чувства одиночества и печали, обиды, что его бросили, или вины, если он бросил. Наиболее распространенной и довольно здоровой эмоциональной реакцией в данном случае является злость. Итак, учимся правильно переживать кризис расставания с любимым человеком. Как?

1. Дайте себе время для исцеления. Болезненные переживания исчезают только после того, как человек в полной мере их испытал. Если мы стараемся поскорее позабыть о них или не обращать внимания, мы рискуем наступать на старые грабли в новых отношениях.

2. Обратитесь за помощью. Вам станет легче, особенно в острый период, если вы будете обсуждать как можно больше свои переживания. Но не со всеми подряд. Можно довериться другу или подруге, священнику, психологу. Пообщайтесь в Интернет-форумах. Только не стоит этого делать с тем самым человеком, от которого вы хотите «освободиться», или с кандидатом на его место!

3. Больше двигайтесь - депрессия несовместима с движением. Это факт. Хотя приятнее страдать, лежа на диване, это только затягивает депрессию. Гораздо лучше пойти в спортзал или выйти на улицу. Бегайте (или совершайте какие-то упражнения), и постарайтесь вложить свои чувства: депрессию и гнев - в движения рук и ног. Кроме притока эндорфинов, гормонов радости, занятия спортом улучшат ваш внешний вид и повысят самооценку.

4. Окружите себя родными и друзьями. Если ваши отношения с семьей и друзьями пострадали из-за того, что большую часть времени вы посвящали “бывшему” или «бывшей», то сейчас наступает самый лучший период для восстановления старых связей.

5. Сфокусируйтесь на себе. Итак, у вас оказалась масса свободного времени. Сделайте то, что раньше не могли себе позволить: овладеть испанским языком, научиться кататься на велосипеде или совершить путешествие в Китай. В расписании дня не должно быть свободного времени. Прогуляйтесь в парке, сходите в клуб, в кино. Пусть круг вашего общения расширится - это даст вам возможность проводить время с теми, кто не знает о вашем “бывшем” партнере. Девушкам сейчас самое время заняться собой: принимайте ванны с травами, ходите на массаж, к косметологу, пробегитесь по магазинам, почитайте детектив или любовный роман.

Что противопоказано делать при переживании расставания?

1. Не пытайтесь удерживать в себе боль. Выражайте её: плачьте, скорбите, кричите, говорите с собой и с воображаемым собеседником, вспоминайте, пишите стихи, занимайтесь творчеством. Со временем слезы проходят и боль становится тише.

2. Не унижайтесь. Постарайтесь сохранить собственное достоинство. Если партнер решил уйти, мольбы и слезы не остановят его. Если вам так уж необходимо поговорить, чтобы "расставить все точки над i", назначьте где-нибудь встречу и скажите все, что хотели. Только спокойно, без проклятий и оскорблений. Но устраивать такое объяснение можно только один раз! И потом, кто знает, как повернется жизнь? Очень может быть, что со временем, он посмотрит на все по-другому и захочет вернуться.

3. Остерегайтесь крайностей. Образовавшийся эмоциональный вакуум хочется чем-то заполнить. И тут вас подстерегают две ловушки. Это когда одни начинают следовать бабушкиному рецепту под названием «клин клином вышибают», затевают романы, иногда продолжительностью не больше суток и по последствиям очень напоминающие похмелье. А другие злятся, перестают доверять всем представителям противоположного пола и полностью замыкаются в себе. И первое, и второе — опасно. Чаще всего это самообман, проявление бессознательного страха одиночества. А это увеличивает шанс, что в новых отношениях повторится тот же сценарий, от которого вы надеялись убежать.

4. И конечно, не стоит прибегать к ложным обезболивающим: алкоголю и наркотикам, а также перееданию или голоданию, которые не позволяют прожить кризис конструктивно.

Ещё хочется сказать вам, что разрыв отношений, как и любой кризис – имеет свои плюсы и служит толчком к личностному росту. Во-первых, он защищает от ненастоящих, фальшивых отношений. Во-вторых, это важный урок познания себя и людей. Вы готовы отказаться от этого опыта и переживаний любви? Разве это не ценность? Наша жизнь состоит из счастья и из боли, из горя и из радости, и Расставание – её неизбежная часть, за которой обязательно последует новая Встреча…