

Когда наступает лето, все наши друзья уезжают по лагерям или за границу, в школу ходить больше не надо, да и в городе уже пусто – нам становится скучно. И вот так всегда: каждый год мы ждем каникул, но когда они наступают, мы все равно скучаем. Это неизбежно! Особенно сегодня, когда многие из нас уедут из Кэмп и вернуться в свои пустые города. Сейчас мы расскажем тебе о нескольких видах скуки и о том, как с ней бороться.

Первая – скука похожая на грусть, когда тебе становится не по себе от того, что кого-то нет рядом. Появляется ощущение в том, что ты никому не нужен, и у тебя нет друзей.

Есть ещё скука-пустота, когда ощущаешь, что чего-то не хватает. Обычно причиной такой скуки может стать непонятный фильм или неинтересный разговор.

Также бывает скука от жизни, когда тебе все надоедает и наступает безысходность. Такая была у Печорина в романе «Герой нашего времени» и Антуана Рокантена в Сартровской «Тошноте». Тут наши советы тебе вряд ли помогут.



## СКУКИ РАДИ...

Обратись к психологу, или экстрасенсу и, возможно, кто-нибудь из них вернёт тебе смысл жизни.

Бытует мнение, что «Шахтеры не скучают – они работают». И это так, потому что работа – самое действенное средство от скуки. А вот ещё несколько средств:

Самое простое – это уборка.

У многих это может вызвать улыбку. Разве это неинтересное занятие поможет избавиться от скуки? Конечно, да. Когда нечем заняться, придумай себе хоть какое-нибудь дело. Чем плоха уборка? Включи любимую музыку и наведи порядок в корпусе, комнате, шкафах, и ты подаришь себе несколько часов физических нагрузок, которые в итоге принесут приятную усталость, радость от проделанной работы, и хорошо скажутся на твоей фигуре.

Второй рецепт, тот без которого просто нельзя, это – общение с оптимистами.

В большинстве случаев скучающему человеку помогают выйти из этого состояния веселые люди, буквально излучающие оптимизм и энергию. Если у тебя есть такой друг, то во время депрессии ты обязательно должен поговорить с ним! В современном мире существует множество способов общения: позвони по телефону старым друзьям, найди новых собеседников в интернете, пройди по корпусам и познакомься с ребятами, еще лучше – отправляйся с веселой компанией в поход, на качели, пикник или просто погулять по городским улочкам. Родственники, друзья, соседи – настоящее спасение для скучающего человека. С ними можно поговорить ни о чём.

И теперь самый популярный способ среди девушек, это – наведение красоты.

Вернуть интерес к жизни помогает смена имиджа. Многие девочки замечают, что с новой прической или цветом волос у них начинается другой этап жизни. Смена имиджа пробуждает. Во-первых, она требует обновления внешнего – новую причёску, цвет волос, макияж, одежду. Во-вторых, заставляет изменить отношение к окружающему миру. В-третьих, у тебя есть возможность выразить себя и то, что у тебя на душе.

Но на этом наши способы прогнать скуку не окончены. Следующее средство – «Просмотр популярного кинца».

Ничто не сможет прогнать скуку так, как фильмы: мстители, железный человек, любая тупая американская комедия, сопливая мелодрамка с банальным сюжетом. Ну кто не любит посмеяться над пошлыми шутками, пофигивать от крутых спецэффектов или поревевть от того, что кому-то не суждено быть вместе? Но ни в коем случае не включай заумного кино или какой-нибудь архаус. Вряд ли тебе захочется что-то анализировать или думать вообще! И, кстати, Даша Донцова – тоже весьма действенная штука в борьбе со скукой (ну это только если тебе не лень читать).

Ну и на конец – хэндмейд. Если ты ещё ни разу в своей жизни не плёл(а) фенечки, вязал(а) мочалку, свитер или не варил(а) мыло – то у тебя есть отличный шанс заняться всем этим. Это прогонит твою скуку, а при должном старании принесёт и прибыль.

Ну, вот, пожалуй, и всё. Надеюсь, теперь никто не заскучает, потому что скучают только те, у кого нет фантазии.

*Анюта DJ Москва, Кристина Лимон, 4 отряд*