

**6. Если тебе трудно**

**Хорошо запомни:** если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по-душам - ты всегда можешь позвонить**на круглосуточный детский телефон доверия:**

**+375(17) 263-03-03**

**8-801 100 16 11**

**Минский городской клинический центр детской психиатрии и психотерапии** (специалисты оказывают помощь, в том числе **анонимно**)

**г.Минск, ул. Я. Лучины, 6, регистратура:**

**+375(17) 320-88-71**

**+375(17) 318-85-63**

**г.Минск, ул.Одинцова, 63/2**

**+375(17) 397-37-15**

**ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»**

**г.Минск, ул.Кольцова,53/1, каб.100 анонимно**

***психолог* +375(17) 270-23-67**

**+375(44) 759-67-03**



**Автор: Гирис Т.В., психолог**

**Редактор,компьютерная верстка: Палазник И.А., врач**

**по медицинской профилактике**

**Ответственный за выпуск: Слайковская Л.А., главный врач**

**Тираж 200шт.**

**«ДА»!**

**СКАЖИ**

**НОВЫМ**

**ВОЗМОЖНОСТЯМ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**«17-Я ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»**

**ЦЕНТР ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»**



**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**«17-Я ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»**

**ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»**

**Помощь в кризисных ситуациях**

**В жизни каждого человека бывают сложные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие и кажется, что черная полоса никогда не закончится. Но только от тебя зависит, захочешь ли ты изменить свое отношение к проблеме и найти новые возможности в этой ситуации – возможности для твоего роста и развития.**

**Что ты можешь сделать уже прямо сейчас для этого?**

**1. Начни свой день оптимистично**

Как только проснешься, скажи себе, что **ты уникальный человек** и что обязательно притянешь в свою жизнь радостные, приятные события и интересные знакомства.

**2. Обрати внимание, что именно тебя восхищает/восхищало в окружающих**

Правда в том, что качества и способности, которые нас восхищают в других людях, **есть в нас самих**! Увидь в себе это.

**3. Не требуй слишком многого от себя**

**и от других**

Чтобы быть счастливым нужно, чтобы **реальность превосходила ожидания**.

**4. Верь в себя**

У каждого бывают неудачи, но **это не повод опускать руки и бросать начатое**. Прислушивайся к себе и если тебе интересно то, чем ты занимаешься, продолжай это. И успех не заставит тебя ждать.

**5. Самосовершенствуйся**

Старайся каждый день узнавать что-то новое, проявляй активность, не бойся быть самим собой.

**Помни, самооценка зарождается изнутри.** Ты станешь более уверенным всебе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этомбудешь**стремиться к самосовершенствованию.**



**ПОМНИТЕ!**

**Человек в кризисном состоянии**

**не всегда может открыто сказать**

**о том, что с ним происходит…**

**В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист - психолог**

**ПСИХОЛОГ** — специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

**Что необходимо предпринять, если друг/подруга находится**

**в кризисном состоянии**

* Выслушать друга/подругу, поддержать и мотивировать на обращение за помощью.
* Рассказать о своих подозрениях взрослым (родителям,педагогам).
* Если человек сам не может позвонить в службу экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия), вы можете позвонить туда с целью получения рекомендаций у консультанта (как именно помочь другу/подруге).

**Что может указывать на то,**

**что человек находится в кризисном состоянии?**

1. Высказывания такого типа, как: «скоро все закончится…»,«у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…».
2. Прощание. Может принять форму благодарности, несвойственную человеку ранее.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспричинное беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Чрезмерный интерес к теме смерти.
9. Раздача значимых (ценных) вещей.
10. Пессимистические высказывания, например: «у меня ничего не получится…», «я не смогу…», «я не справлюсь…».
11. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, наркотиками.

***…Иногда в жизни***

***случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится…***

**В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества,**

**он не видит выхода…**

**Внимание окружающих и интерес к человеку в непростой для него ситуации может помочь найти из нее выход!**

