

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 себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, **но** при этом будешь стремиться к **самосовершенствованию.**

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, бесплатно

психолог +375(17) 270-23-67

+375(44) 759-67-03



Автор: Тройнич А.Д., психолог
Редактор, компьютерная верстка: Палазник И.А., врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Слайковская Л.А., главный врач
Тираж 200 шт.



УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«17-Я ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ
ПОЛИКЛИНИКА»
ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ
«ЮВЕНТУС»

Помощь в кризисных ситуациях

**СКАЖИ
НОВЫМ
ВОЗМОЖНОСТЯМ
«ДА»!**



...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!



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.

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).