В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше. СМОЖЕШЬ! Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или ТЫ САМ.

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах.**

3. Прими и полюби себя

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. **Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.**

4. Никогда не сдавайся

У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути**. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Фокусируй внимание на хорошем.

Стремись к самосовершенствованию.

5. Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

Помни, самооценка зарождается изнутри. Ты станешь более уверенным в 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:**

8-017 263 03 03

8-801 100 16 11

Городской клинический детский психиатрический диспансер (специалисты оказывают помощь, в том числе анонимно)

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

8-017 320 88 71

8-017 318 85 63

г.Минск, ул.Одинцова, 63/2

8-017 397 37 15

ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»

г.Минск, ул.Кольцова,53/1, анонимно

8-017 272 45 89

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

автор: Зайцева А.Л., психолог
редактор, компьютерная верстка: Палазник И.А., врач-валеолог
ответственный за выпуск: Слайковская Л.А., главный врач
Тираж 200шт.

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

Помощь в кризисных ситуациях

СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА»!

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

В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить…

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода…

Внимание окружающих может предотвратить беду!

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…» и др.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и др.
10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, нарко-тиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

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 находится в кризисном состоянии

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
3. Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
4. Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.