

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.

Если все идет не так, если все и все против тебя, если так жить больше нет сил и кажется, выхода нет! **ЗНАЙ – ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА, ТОЛЬКО ЕГО НАДО НАЙТИ.**

Что может указывать на то, ТЫ или твой близкий человек находится в кризисном состоянии?

- ✓ Высказывания: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и др.
- ✓ Частые и/или внезапные смены настроения.
- ✓ Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
- ✓ Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
- ✓ Стремление к уединению.
- ✓ Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
- ✓ Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и др.

Если какие-то из перечисленных симптомов характерны для тебя или твоих знакомых, то сейчас вы переживаете трудную жизненную ситуацию.

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие или помочь своим близким тебе помогут следующие советы:

1. 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.

2. Ставь себе реальные цели.

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

3. 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.

4. Самосовершенствуйся

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

5. Завершая свой день, всегда находи, что в нем было хорошего!

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.

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.

Очень важно помнить, что твоё внимание и твои действия могут предотвратить беду и спасти жизнь близкому человеку. Важно НЕ бояться обращаться за помощью и советом к взрослым людям, которым ты доверишь!



Если ты или твой близкий человек испытывают депрессию, тревогу и отчаяние.

Если у тебя появились даже незначительные сомнения и страхи, что ты не справишься с этой ситуацией самостоятельно.

ТЫ НЕ ОДИН!

За помощью и поддержкой ты можешь всегда обратиться сюда

**Единая служба
«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»**

Телефон доверия — это быстрый и удобный способ получить поддержку и помощь. Линии телефона доверия доступны круглосуточно и предоставляют возможность беседы со специалистом. Разговор по телефону может быть особенно полезен, если тебе сложно открываться людям, которых ты знаешь, или делиться своими переживаниями в личной беседе. «Всегда есть тот, кто сможет выслушать».



ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО.
КРУГЛОСУТОЧНО.

8-800-101-1212

8-800-101-1200

ВАС ВЫСЛУШАЮТ, ПОЙМУТ И ПОМОГУТ!

Помощь психолога

В кризисном состоянии мы не всегда можем открыто сказать о том, что с нами 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.

Консультативная беседа — это разговор о твоих чувствах, проблемах, способах справиться с ситуацией. Возможно, этот разговор поможет определить, почему ты испытываешь переживания, и как можно от них избавиться. Помощь можно получить у психолога по месту учебы, а также в кабинете медико-социально-психологической помощи, в поликлиническом отделении по адресу ул. Спортивная, д.19.
☎ Телефон: 8(3466)29-00-53.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
города Нижневартовска
«Центр детского творчества»

ТЫ НЕ ОДИН

информация для подростков



г. Нижневартовск, 2021