

Когда тебе трудно

Не усугубляй ситуацию!

- Некоторые подростки призывают на помощь алкоголь и психотропные вещества. Это точно не поможет решить проблему, да еще отнимет весомую часть здоровья и внутренних ресурсов
- Часто, когда ты рассержен, хочется конфликтовать с родителями и близкими людьми. Однако они наверняка хотят тебе помочь, просто не всегда понимают, как правильно это сделать
- Точно не стоит замыкаться в себе. Когда тебя переполняют негативные эмоции, необходимо с кем-то поговорить об этом, иначе они будут разрушать тебя изнутри. Кроме того, другой человек может стать дополнительной поддержкой для тебя.
- Прежде, чем совершать рискованные поступки, остановись. Их последствия зачастую тяжелее, чем сама проблема.



У каждого в жизни бывают ситуации, когда кажется, что выхода нет. Проблемы в школе и дома, Неразделенные чувства...А еще одиночество и непонимание

Есть несколько вещей, которые помогают чувствовать себя лучше:

- *Поговори с другом или подругой. Даже если у них нет конкретных советов, они будут рядом, когда тебе одиноко*
- *Поговори с родителями или обратись к взрослому человеку, которому ты доверяешь. Возможно они уже проходили через подобное и смогут понять тебя и поделиться своим опытом*
- *Позвони по телефону доверия – это поддержка, которую оказывают волонтеры-добровольцы*
- *Пообщайся с психологом. Это поможет тебе взглянуть на проблему с другой стороны и выбрать нужную стратегию преодоления трудностей*
- *Переключись на то, что ты любишь делать. Это не решит ситуацию, но поможет «передохнуть» от проблем и поднимет настроение*

Детский «Телефон доверия» (служба экстренной психологической помощи):

8-800-2000-122 Звонок бесплатный