

11. ПОМОЩЬ ВСЕГДА РЯДОМ!

Ты всегда можешь
воспользоваться помощью
психолога (анонимно,
бесплатно,
конфиденциально),
позвонив на линию
Детского телефона доверия
по тел: **8-800-2000-122**
или **124**.



Рекомендации для детей и подростков

«Как можно справиться с
трудной ситуацией»



Что такое «трудная ситуация»?

Это ситуация, в которой есть опасность нарушения физического или психологического состояния для тебя или для окружающих людей. Ситуация может произойти неожиданно, по независящим от тебя причинам, либо если ты стал ее непосредственным участником или инициатором.



Как справиться с трудной ситуацией?

1. НЕ ТОРОПИСЬ!

Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи. Поэтому не стоит принимать поспешные решения. Сделай передышку!

2. ПОМНИ, НЕ БЫВАЕТ БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЙ!

Бывают только ситуации, выход из которых нас не устраивает.

3. ЛЮДЯМ СВОЙСТВЕННО ОШИБАТЬСЯ!

4. НЕ ОСТАВАЙСЯ СО СВОЕЙ БОЛЬЮ ОДИН НА ОДИН!

В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких для тебя людей. Иногда бывает трудным признаться в этом самому себе и принять поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.

5. НЕ СТЕСНЯЙСЯ СЛЕЗ!

Если разговор о твоих проблемах вызывает слезы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие, которая дает чувство облегчения.

6. БЕРЕГИ СЕБЯ!

Ограничь просмотр интернет-контента, телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.

7. ВЫСЫПАЙСЯ!

Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки.

Детям и подросткам – 8-10 часов.

8. ИЗБЕГАЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ!

9. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

Регулярное здоровое питание имеет огромное значение для твоего общего ощущения благополучия.

10. НЕ ЗАБЫВАЙ О ХОББИ!

Найди себе увлекательное занятие-увлечение и единомышленников, расширяй круг общения.