

Телефоны доверия по оказанию экстренной психологической помощи:

Республиканская детская телефонная линия –

8 801 100 16 11

круглосуточно.

Могилев и Могилевская область –

80222 71 11 61

круглосуточно.

Кризисные комнаты:

Могилевский район –

80222 22 10 11

Ленинский район г.Могилева –

80222 74 41 79

Некоторые переживания и проблемы сложно обсуждать с родителями или друзьями. А иногда нам просто очень

нужна поддержка, а рядом нет никого из близких.

В таких ситуациях можно поговорить с психологом позвонив на

Детскую телефонную линию по номеру 8-801-100-16-11

(круглосуточно, бесплатно, анонимно)

- ***О моём звонке точно никто не узнает? Если я звоню с мобильного, то меня отслежат?***

Ты можешь быть уверен в анонимности и конфиденциальности разговора с психологом. Тебе совершенно не обязательно сообщать психологам какую-либо личную информацию: фамилию, номер школы и т.д. Специалисту могут понадобиться только твои пол и возраст, так как от них могут зависеть рекомендации. Психолог спросит, как тебя зовут только для того, чтобы знать, как к тебе обращаться, если ты не хочешь называть настоящее имя, то можешь придумать псевдоним. Разговор не записывается, психолог не будет отслеживать твой номер телефона и не сможет связаться ни с твоими родителями, ни с кем-либо из школы. Ты сможешь в любой момент прервать разговор.

- *Сколько будет стоить звонок? С телефона потом не спишут деньги?*

Звонок на Детскую телефонную линию по номеру **8-801-100-16-11** бесплатный с городского и мобильного телефона (для любого мобильного оператора). За помощью можно обращаться **круглосуточно**.

- *С какими вопросами можно обратиться? Вдруг моя проблема окажется недостаточно серьёзной, меня потом не накажут за этот звонок?*

Обратиться можно с любой личной проблемой или трудностью, с которой не удаётся справиться самостоятельно. Если ты оказался в трудной жизненной ситуации, чувствуешь себя одиноко или просто плохо, не можешь найти выход или не знаешь, к кому обратиться за поддержкой и психологической помощью, звони. Любая проблема, которая тебя по-настоящему волнует, важна.

- *Что сказать психологу по телефону?*

Достаточно просто рассказать немного о том, что тебя волнует, или описать свою проблему. Психолог сам поможет тебе начать разговор, если ты растеряешься, и окажет необходимую поддержку.

- *Чем мне поможет звонок по телефону, зачем тратить на это время?*

Во время звонка можно не только выговориться и получить поддержку, но и по-новому взглянуть на проблему, поменять своё отношение к ней или понять, какие варианты решения есть и с чего можно начать. На детской телефонной линии работают опытные психологи, которые не просто выслушают тебя, но и окажут профессиональную помощь.

- *Куда ещё я могу обратиться? А если я захочу встретиться с психологом лично?*

Проще всего обратиться к психологу в своей школе. Для этого достаточно прийти к нему в кабинет и договориться о встрече. Психолог также может подсказать, куда еще можно обратиться со своими проблемами.

8-017-263-03-03

Круглосуточно, бесплатно, Телефон доверия для детей и подростков
анонимно

8 (0222) 71-11-61

Телефон «Доверия» экстренной психологической помощи г. Могилев
Круглосуточно, анонимно

+375-17-300-10-06 (9:00 до
18:00) **Республиканский центр психологической
помощи**
онлайн-чат на сайте **rcpp.by**

Недавно заработала платформа о психологическом здоровье, на которой специалисты будут готовы помочь тебе конфиденциально. Ты можешь записаться самостоятельно на онлайн-сессию к психологу.

Также на сайте можно почитать материалы по психологии, которые написали психологи и твои сверстники. Возможно, ты найдёшь что-то важное и полезное. Почитай, чтобы узнать больше о волнующей теме.

Бесплатная онлайн-консультация психологов

Для подростков (14-19 лет)

Также в Могилевской области работают

Центры, дружественные подросткам

– это структурные подразделения учреждения здравоохранения, которые оказывают помощь подросткам и молодежи в решении медицинских, психологических, социальных проблем.

Специалисты отвечают на твои вопросы, предлагают варианты решения проблем и помогают найти выход из кризисной ситуации.

ЦДП «Альтернатива»,

УЗ «Могилёвская детская поликлиника
№4»

г. Могилёв, ул. Симонова, 55Б

+375-222-63-88-42

<https://vk.com/detskajapolyclinica>

ЦДП «Импульс»,

УЗ «Бобруйская городская детская
больница», Детская поликлиника №2

г. Бобруйск, ул. Советская, 11Б

+375-225-70-43-54

<http://bgdb.by/o-nas/impuls/>

ЦДП «Доверие»,

УЗ «Горецкая центральная районная
больница», поликлиническое отделение

г. Горки, пр.

Интернациональный, 2

+375-223-36-15-05

<http://gorkicrb.by/poliklinika/>

**Организации и учреждения, которые оказывают услуги семьям,
оказавшимся в трудной жизненной ситуации в Ленинском районе
г.Могилева**

**Учреждение «Центр социального обслуживания населения Ленинского
района г.Могилева»**

АДРЕС: г. Могилев, ул. Романова, 1

тел./факс: +375 (222) 743267

тел.: +375 (222) 245305 «горячая линия»

тел.: +375 (222) 245342 (временный приют в «кризисной комнате» для жертв
насилия, торговли людьми)

E-mail: center@lenadm-mogilev.gov.by

График работы:

Понедельник, вторник, четверг, пятница: 8.00 до 17.00

Среда: 8.00 до 20.00

Обеденный перерыв: 13.00 до 14.00

Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации

Прием граждан по личным вопросам:

Четверг: 8.00-13.00

тел.: +375 (222) 744179

Отделение по предоставлению социальной поддержки

Прием граждан по личным вопросам:

Среда: 8.00-13.00

тел.: +375 (222) 744349

Отделение социальной реабилитации, реабилитации инвалидов

Прием граждан по личным вопросам:

Понедельник: 8.00-13.00

тел.: +375 (222) 402388

УСЛУГИ: социальные, консультационно-информационные,
социально-психологические, социально-педагогические,
социально-посреднические, социально-реабилитационные услуги, а также
услуги временного приюта, социального патроната, няни и др. в зависимости
от потребностей семьи.

**Государственное учреждение образования «Социально-педагогический
центр Ленинского района г.Могилева»**

АДРЕС: 212017, г. Могилев, ул. Дарвина, д. 6а

тел. директора, специалистов

Тел. +375 (222) 788159, 788129

Сайт: lenobr@lenadm-mogilev.gov.by

График работы:

Понедельник-пятница: 8.00 до 16.30

Обеденный перерыв: 13.00 до 13.30

УСЛУГИ: юридическая, психологическая помощь и социально-педагогическая поддержка ребенка (детей), детей-сирот и родителей.

ГУО «Могилевский городской центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

АДРЕС: бул. Днепровский, 16

Тел. +375 (222) 742496

E-mail: mgskroir@ckro.by

График работы:

Понедельник-пятница: 8.00 до 19.00

Обеденный перерыв: 13.00 до 14.00

УСЛУГИ: ранняя комплексная помощь детям в возрасте до трех лет, социальная, методическая, консультативная, информационно-аналитическая, психологическая, коррекционно-педагогическая помощь; реализуется образовательная программа специального образования на уровне общего среднего образования для лиц с тяжелыми, множественными нарушениями в физическом и (или) психическом развитии.

Учреждение здравоохранения «Могилевский областной центр психиатрии и наркологии»

АДРЕС: г. Могилев, пр-т Витебский, 70;

тел.: +375 (222) 604309, +375 (222) 736597,

тел.: +375 (222) 11161 экстренная психологическая помощь для взрослых (круглосуточно).

E-mail: info@morb.by

График работы:

Понедельник-пятница: 8.00 до 19.00

Суббота: 8.00 до 15.00
пер. 4-й, Мечникова, 17
тел.: +375 (222) 630754 приемная главного врача
+375 (222) 630665 регистратура

График работы:

Понедельник-пятница: 8.00 до 20.00

Суббота: 8.00 до 16.00

УСЛУГИ: специализированная лечебно-диагностическая, психолого-терапевтическая и социально-восстановительная помощь пациентам с синдромом зависимости от психоактивных веществ. Психиатрическая, психотерапевтическая, наркологическая стационарная, медико-психологическая, амбулаторная сексологическая, амбулаторная логопедическая помощь и др.

Учреждение здравоохранения «Могилевская областная детская больница»

АДРЕС: г. Могилев, ул. Бельницкого-Бирули, 9.

Тел.: +375 (222) 417469

E-mail: modb@modb.by

График работы врачей консультативной поликлиники:

Понедельник-пятница: 8.00 до 16.00

Обеденный перерыв: 12.00 до 12.20

Прием пациентов круглосуточно, оказание экстренной медицинской помощи

УСЛУГИ: комплексная медико-психологическая помощь по проблемам сохранения здоровья.

Частное социально-педагогическое учреждение образования «SOS – Детская деревня Могилев». Социальный кризисный центр для женщин

АДРЕС: г. Могилев, ул. Сурганова, 43

тел./факс: +375 (222) 794944

тел.: +375 (44) 7607603 «горячая линия» для пострадавших от насилия

В кризисной ситуации обращайтесь по телефонам:

+375 (222) 234089, +375 (44) 5618257

Сайт: www.sos.by mogilev@sos-by.org

График работы:

Республиканский центр психологической помощи

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**



+375 17 300 1006



rcpp@bspu.by

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ – ЭТО



Оказание психологической помощи в кризисных и затруднительных жизненных ситуациях субъектам образовательного процесса



Проведение обучающих семинаров и тренингов для специалистов, работающих в учреждениях образования, по овладению навыками кризисного вмешательства



Организация супервизорской поддержки педагогам-психологам, работающим с учащимися, оказавшимися в кризисных и затруднительных жизненных ситуациях



Создание условий для проведения исследований по проблемам школьного насилия и суицидального поведения



учащиеся и
студенты



родители и
законные
представители

**КТО МОЖЕТ
ОБРАТИТЬСЯ**



учителя,
педагогов-психологи,
социальные
педагогов

rcpp.by



г. Минск,
ул. Чюрлёниса, 3
(1 этаж общежития БГПУ № 8)

Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию»



Совет №1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет №3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.

Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Где и какая помощь будет оказана тебе:

Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.

1. Телефон доверия (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из ситуации.

2. Отделение-центр психотерапии для подростков, молодежи и их семей (фамилию, адрес и другие сведения не требуют):

- тебе окажут срочную психологическую помощь и поддержку, защитят от насилия, помогут разобраться в сложившейся ситуации;
- помогут родителям и детям лучше понять друг друга, найти способы общения.

3. Милиция,:

- если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности;
- при необходимости обратится в КДН или суд для лишения родительских прав;
- может обратиться в КДН по поводу изъятия ребенка из семьи;
- если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;
- родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка.

Нет проблем больших или маленьких;

если вам трудно – позвоните.

С вами поговорят обо всём, что волнует.

Профилактика плохого настроения. Гимнастика чувств и эмоций.

Ваше здоровье зависит от состояния нервной системы. Древние мудрецы говорили: «Каковы мысли человека, таков и он сам». Нервная система, как и мышцы, поддается тренировке. Одна из самых простых форм – сознательное

самоодобрение. Неспроста Сен-Симон велел своему слуге будить его каждое утро словами: «Вставайте, граф, Вас ждут великие дела».

Итак, гимнастика чувств и эмоций. Ее разработал московский актер А. Бояршинов. Все началось у него с ранения сердца и паралича руки. Потом возник тромбоз вен ног – человек не смог ходить. Шансов выжить было мало. Однако А. Бояршинов мобилизовал свою волю. Он изучал специальную литературу, делал упражнения, тренировал психику. Наконец, стал двигать руками и ногами, а потом даже играть в футбол. Одновременно он создал гимнастику чувств и эмоций. Эта гимнастика проста, доступна, позволяет долго удерживать себя в диапазоне положительных эмоций. Человек должен уметь управлять своим настроением и снимать отрицательные состояния: гнев, страх, неприязнь, отвращение. Делают эту гимнастику обычно вместе с утренней гимнастикой.

Упражнение 1. Встаньте и потянитесь руками вверх, как можно выше, затем опустите руки. При этом дыхание должно быть свободным, произвольным. Рот раскройте пошире. Занимайтесь – пока приятно.

Остальные упражнения делаются в положении сидя или лежа.

Упражнение 2. Представьте, что вы нюхаете приятный цветок. Вдох и выдох в течение минуты. Или можно действительно воспользоваться любимыми духами.

Упражнение 3. «Зевок». Представьте, что вы только что проснулись. Глаза закрыты, чуть поднимите брови, сморщьте нос, поднимите руки вверх. Раскройте рот как можно шире и глубоко зевните, но вдох и выдох – только через нос. Нагнетайте зевоту, еще больше, еще... Это упражнение стимулирует мозг.

Упражнение 4. «Слезы радости, счастья». Сморщьте нос. Поднимите брови. Представьте плачущего от счастья человека, чтобы внутри у вас тоже появились слезы. Не обязательно, чтобы они показались на самом деле. Главное – сформировать ощущение слезливости, умение изобразить его на лице.

Упражнение 5. «Внутренняя улыбка». Всем существом почувствуйте улыбку, пусть вас пронзает солнечный поток, вам сразу станет светло и радостно!

Упражнение 6. «Аппетит». Вспомните что-нибудь вкусное. «Ах, как вкусно!» – попробуйте поймать это ощущение. Возможно, оно появится в животе, тогда попробуйте продвинуть его вверх. Вам покажется, что у вас текут слюнки. Да, у вас огромный аппетит!

Упражнение 7. «Сила». Ощутите внутреннюю силу, бодрость, здоровье. Для девочки лучшее сочетание – силы и нежности. Вы заметите, как в вас приходит бодрость, легкость.

Упражнение 8.«Лимон». Закройте глаза, возьмите в обе руки лимоны. Почувствовали вкус на губах. Сожмите со всей силой выдавите все неприятности и волнения из этих лимонов. Расслабьтесь.

Упражнение 9.«Щучий хвост». Кинезиологический способ снятия тревожности. Сложите вместе ладони. Выполняя движение вверх, вниз, сжимаем пальцами одной руки пальцы другой.

Может быть, сначала какие-то упражнения сразу не получатся. Не нужно отчаиваться! Веру в свои силы нужно тренировать так же, как и мышцы

Алгоритм действий в случае наличия насилия в семье (пакет безопасности)



Алгоритм действий в случае наличия насилия в семье (пакет безопасности)

Если вы живете вместе с человеком, который применяет насилие:

- Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и т.п.;

- Старайтесь хранить предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (нож и т.п.) в закрытых либо труднодоступных местах;
- Выучите наизусть телефоны милиции, кризисных комнат, соседей и друзей, к которым можете обратиться, будучи в опасности;
- Храните необходимые номера телефонов и документы в легкодоступном месте на случай, если придется срочно покинуть дом;
- Всегда носите с собой мобильный телефон либо телефонную карту при его отсутствии;
- Обязательно храните в безопасном месте сумку с одеждой, лекарствами, несколькими любимыми игрушками детей и другими вещами, которые вам обязательно понадобятся в случае кризиса;
- Старайтесь всегда иметь при себе некую сумму денег на непредвиденный случай либо надежных людей (друзей, родственников), храните отложенные вами деньги у себя;
- Спланируйте, как и на каком общественном транспорте вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности, либо всегда имейте при себе деньги на такси;
- Во время назревания конфликта избегайте мест в доме, где есть предметы, которые можно использовать в качестве оружия (кухни, например), и одновременно будьте близки к выходу из квартиры (дома).
- В ситуации, если к вам применят насилие, покиньте квартиру.

Терпеть и скрывать насилие в семье или же обратиться за помощью – это личный Ваш выбор, но не стоит заблуждаться и рисковать своим здоровьем и здоровьем своих близких.

Психологические упражнения



Упражнение 1. Удобно начинать с самого простого. Возьмите лист бумаги и напишите не менее 10 предложений, каждое начинается словами «Я прощаю себя за...». Перечисляйте всё, что вас огорчает в себе, за что вы злитесь на себя. Какие бы ни были вами совершены ошибки, помните, вы заслуживаете того, чтобы принять себя вместе с ними.

Через неделю вместо местоимения «Я» пишите тех людей, которые вас раздражают, бесят, обижают, притесняют. Это важно, т.к. в другом мы реагирует на то, что осуждаем и отвергаем в себе («нельзя быть таким-то...»)

Затем пишите не менее 10 предложений, начинающихся со слов: «Мне нравится в себе...». Аналогично, в неприятных вам людях ищите достоинства. Помимо развития объективности восприятия происходящего, вы таким образом, и в себе будете легче находить позитивные вещи. Не обязательно здесь писать какие-либо грандиозные достоинства. Обращайте внимание на любые мелочи.

Это упражнение рекомендуется выполнять ежедневно в течение 1-2 месяцев.

Упражнение 2. «Похвала себе». Каждый день, для кого-то самое удобное время – перед сном, хвалите себя за что-либо. За переведенную через дорогу старушку, за удачно провернутую сделку, за проявленную выдержку и т.д. Бывают отговорки – мне не за что похвалить себя, - которые вроде бы смахивают на некую ложную скромность. По мне – так это больше признак лени ума, отсутствие привычки думать и искать нужное. Тренируйтесь.

Упражнение 3. Перекликается с предыдущими. Только хорошее уже ищется во вне. В каждом человеке, с которым взаимодействовали в течение дня, старайтесь найти 1-2 положительные черты. В течение текущего дня учитесь обращать внимание на положительные моменты, начиная от приятного свежего ветерка и заканчивая отсутствием пробок на дорогах. Учитесь замечать и ценить то, что вас окружает. Обязанность человека замечать в текущем дне в несколько раз больше позитивных, чем негативных вещей. При депрессии не менее 15 позитивных моментов в день. Упражнение также ежедневное. Его называют «психологической диетой».

Если у вас еще не появилось ощущение, что развитие самопринятия является долгой и упорной работой, то зря. Это работа. И порой достаточно трудная. Гармония и согласие с собой – это ценность. Ценности возвращаются и зарабатываются своим собственным трудом.

Упражнение 4. Работа со своей тенью. В ходе выполнения первого упражнения вы уже наверняка заметили те качества и поступки, которые вам сложнее всего принять в себе или других. К тени относятся и те вещи, о которых мы говорим: «Я так никогда не поступлю...» «Я не такой...». Когда вы слышите или произносите эти фразы, обратите внимание на нажим, с которым они произносятся, сколько за ними скрытой энергии. Это энергия отвержения. А отвергаем мы... Да, именно её... Свою тень.

Запишите списком всё, что вы не принимаете в себе и в других. Попробуйте объединить это в некий целостный образ. Зарисуйте его. Придумайте и расскажите рассказ от имени этого образа (что нравится – не нравится в жизни, в людях; о чем мечтается; чего не хватает; чего опасается; какие привычки и черты). Подумайте, насколько комфортно ощущает себя на бумаге образ Тени... Дорисуйте нечто, чтобы ей стало хорошо (может быть, ей нужен зеленый луг, цветочки... или мотоцикл... или огромный торт...). Скажите ей добрые и теплые слова, пожелайте ей чего-либо хорошее.

Продолжить работу с "теневого стороны" поможет и следующее упражнение.

Упражнение 5. Хорошо – это плохо, плохо – это хорошо... Я уже упоминала ранее это упражнение. Оно полезно почти всегда. Повышает объективность восприятия, учит безоценочности восприятия.

Из вашего списка того, какие поступки и качества - свои или чужие - вам не нравятся, выделите наиболее значимые. Начните работать с менее значимых, постепенно переходя к более. На каждое качество или поступок можно выделять от 3 до 7 дней примерно (ориентируйтесь также по ощущениям).

Приведите 3 аргумента в пользу того, что это качество или поступок действительно нечто плохое. Приведите 3 аргумента, когда это качество или поступок полезен и позитивен. Продолжите размышлять, как может формироваться это качество в человеке, в связи с какими обстоятельствами. Для чего помогает отдельно взятому человеку. В каких ситуациях оно выгодно, а когда нет. Когда не выгодно, чем можно заменить другим, каким другим качеством или поведением. Если вы нашли это качество в себе – понаблюдайте за другими, как и для чего проявляется похожее. Если нашли в других, когда вы похоже себя ведете.

То же самое, стоит делать с происходящими с вами событиями. Приведите 3 довода в пользу их «хорошести». Приведите 3 довода в пользу их «плохости».

Учись быть счастливым!



Учись быть счастливым! Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем.

Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты недоволен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше! Это одно из правил подсознания.

Будь терпеливым. Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато у тебя - привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие.

Развивай уверенность в себе. Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаясь справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.