

БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

**Служба экстренной
медико-психологической
помощи
«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»
в г. Омске**

8 3812 56 56 65

8 3812 27 55 11

Бюджетное учреждение
здравоохранения Омской области
«Клиническая психиатрическая больница
им. Н.Н. Солодникова»

Отделение «Телефон доверия»

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

+12

Омск, 2019

Каждый человек на протяжении своей жизни преодолевает множество преград. Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. Но решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений.

Но самые плохие времена все равно проходят. Любое огорчение когда-то закончится или настолько смягчится, что перестанет тяготить. Надо набраться терпения и верить в себя! Впереди ещё столько всего интересного! Столько радостей и открытий! Несправедливо их лишаться из-за того, что сегодня на душе невесело!

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, ты становишься сильнее!

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе

- ❖ Ты переживаешь сильные неудачи. Самое главное – не замыкайся на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Займись любимым делом, и ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.
- ❖ У тебя ничего не ладится, хочется махнуть на себя рукой и сказать: «Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!». Борись до конца, сделай все возможное для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.
- ❖ Смотри на любую ситуацию с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. Не вспоминай прошлое. Забывай обиды и поражения, не сожалей о том, чего уже не вернуть.
- ❖ В самые трудные минуты ты можешь обратиться за помощью к близким людям: родителям, брату, сестре, друзьям, тем, кто тебя очень любит.

Ты можешь найти выход из любой трудной ситуации или попросить помощи у других!

Однажды Джеймс Альтушер, автор книги «Выбери себя!», попал в трудную ситуацию. Он не хотел жить, и тогда Джеймс придумал Мини-практики на каждый день. Чтобы выйти из тупика, ежедневно ты можешь делать что-то ОДНО из следующего списка Джеймса:

- Ты можешь** поспать восемь часов.
- Ты можешь** не включать телевизор.
- Ты можешь** не питаться фастфудом.
- Ты можешь** подняться по лестнице, а не на лифте.
- Ты можешь** целый день ни на что не жаловаться.
- Ты можешь** удивить кого-то.
- Ты можешь** посмотреть смешной фильм или выступление комика.
- Ты можешь** написать список идей – про что угодно.
- Ты можешь** поблагодарить друга.
- Ты можешь** записать свой распорядок дня, потом вычеркнуть один пункт, и больше никогда этого не делать.
- Ты можешь** сказать себе, когда проснешься утром: «Сегодня я спасу кому-то жизнь».