

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. **СМОЖЕШЬ!** Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или **ТЫ САМ.**

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что ты **уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. Ставь себе реальные цели

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

3. 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.**

4. 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.**

5. Самосовершенствуйся

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

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.

6. Если тебе трудно

Хорошо запомни: если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить **на детский телефон доверия**

8-801-100-16-11

Куда обратиться за помощью:

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

+375 17 300 1006

ул. Чюрлениса,3

Памятка для детей и подростков

СКАЖИ

ЖИЗНИ

«ДА»!

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...

В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

- Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и др.
- Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- 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.
- Раздача значимых (ценных) вещей.
- Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и др.
- Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, наркотиками.
- Чрезмерный интерес к теме смерти.
- Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

ПОМНИТЕ!

Человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним 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.

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
- Поговорить с человеком о его переживаниях.
- Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
- Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия с единым общеполорусским номером) можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.