

Порой для каждого жизнь становится сложной до того, что почти невозможно просто встать с кровати. Почему намного проще утонуть в негативных мыслях, чем выкарабкаться из темноты?



Стресс не просто давит на нас, он врет нам, что наша жизнь нам больше неподконтрольна. Но это неправда! Чтобы вы сейчас ни переживали, знайте - так будет не всегда.

Вот несколько советов, как справиться с угнетающими мыслями:

✎ Думай позитивно, осознанно проживая каждую минуту.

✎ Спрячь всё, что ты можешь использовать, чтобы причинить себе вред, или попроси других убрать всё, что может тебе навредить.

✎ Сосредоточься на своих чувствах.

✎ Найди время подумать о том, какие запахи, вкусы, телесные ощущения, звуки, образы у тебя возникают. Это поможет тебе контролировать свои мысли.

✎ Выровняй свое дыхание. Сделай глубокий вдох и выдыхай медленней, чем обычно. Это поможет тебе чувствовать себя спокойнее.



✎ Береги здоровье. Избегай употребления различного рода веществ, которые могут ухудшить твоё самочувствие.

✎ Выпей стакан воды или, если голоден, съешь что-нибудь, устройся поудобнее и напиши о своих переживаниях.

✎ Выйди на улицу. Если тебе кажется, будто тело не принадлежит тебе, почувствуй кожей дождь, солнце или ветер. Это поможет тебе вновь восстановить связь с телом.



✎ Встреться с друзьями. Если ты не можешь поговорить со знакомым, позвони по телефону доверия или свяжись с онлайн сообществом.

✎ Напиши самому себе письмо. Опиши в нём свои счастливые моменты и людей, которые любят тебя и заботятся о тебе. Чтобы напомнить себе, что все меняется, и жизнь может стать лучше.

ОТМЕТЬТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ НИЖЕ, КОТОРЫЕ ЗАМОТИВИРУЮТ ВАС ЖИТЬ ДАЛЬШЕ:

- я верю, что рано или поздно смогу справиться со своими проблемами;
- я верю, что я сам – хозяин своей жизни;
- у меня есть планы на будущее, которые я надеюсь выполнить;
- я знаю, что стресс не будет длиться вечно;
- я люблю свою семью слишком сильно и не хочу бросать их одних;
- я хочу испытать все то, что предлагает жизнь, и осталось еще много того, что я не пробовал;
- есть люди, которые меня любят;
- это причинит боль моей семье, и я не хочу, чтобы они страдали;
- я беспокоюсь о том, что другие будут думать обо мне и моей семье плохо. Они решат, что я слаб и эгоистичен;
- я считаю это морально неправильным;
- у меня все еще много незавершенных дел;
- я достаточно сильный и смелый, чтобы бороться за жизнь;
- я бы не хотел, чтобы моя семья жила с чувством вины за мой поступок.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

8 800 2000 122

**(КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО И
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО)**

Горячая линия

**« Дети Онлайн» (БЕСПЛАТНО С 9.00 ДО 18.00 ПО
РАБОЧИМ ДНЯМ**

8 800 250 00 15

Горячая линия « РЕБЕНОК В ОПАСНОСТИ»

СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РФ

8 800 200 19 10

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, МЕДИЦИНСКАЯ И
СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА**

8(3021)69-31-55

8(9021)69-55-29

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

ГАУЗ « РЕСПУБЛИКАНСКИЙ

ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

8(9021) 668311 КРУГЛОСУТОЧНО

8(924)4567911 (В РАБОЧИЕ ДНИ, С 8.00-19.00)

Цени свою жизнь!

Рекомендации подростку



Фото в памятке взяты из интернета