КОГДА ТЕБЕ ПЛОХО…

Ребята, девушки! Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей?

Таких людей, конечно, не бывает. В нашей жизни чередуются и хорошие, и трудные времена. Кроме хороших дней, бывают и отрицательные. Любые трудности в нашей жизни не случайны. Они помогают нам стать сильнее, опытнее, мудрее. Из всего человек может извлечь урок. Конечно, где-то надо и на чужих ошибках учиться, но так, чтобы самому избегать трудностей в течение жизни – так не бывает.

Бывает так, что человеку кажется, что ситуация безнадежна и как - будто «выхода нет».

НО ЭТО НЕ ТАК!

Просто человеку, находящемуся в состоянии переживаний, трудно найти этот выход. Поэтому, дочитайте, пожалуйста, эту страничку. Не оставайтесь один на один со своими проблемами! Знайте – вы не одни!

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ:

Совет № 1. Не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет № 2. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет № 3. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.

Совет№ 4. 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№ 5. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители, психолог школы.

Совет№ 6. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Родители любят тебя несмотря ни на что. Гнев – это эмоции, и это эмоции переживания за тебя. Эмоции отступят и Вы вместе будете решать твою проблему.

Совет№ 7. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Можно обратиться к психологу образовательного учреждения (школы, техникума).

Можно позвонить по «телефону доверия». Твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта. Если ты волнуешься, что высветится твой номер телефона – знай, психолог-консультант не будет пытаться разузнать, чей это номер. Его задача – помочь тебе найти выход из сложившейся ситуации.

Получить психологическую помощь можно анонимно и бесплатно, гарантируется полная тайна обращения. Единый детский телефон доверия принимает звонки круглосуточно, без перерыва и выходных дней.

На территории Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия – 8 800 2000 122.