

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно радоваться жизни, как и раньше. **СМОЖЕШЬ!** Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или **ТЫ САМ.**

**Если ты самостоятельно решил 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 приобретаешь 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 свое внимание только 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. Обращайся за помощью**

Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Если у тебя слишком много обязанностей, то попроси родителей, братьев и сестер, друзей помочь. Даже простой разговор по душам, о твоих проблемах с надежным человеком, поможет почувствовать себя лучше.

### **7. Прогоняй негативные мысли**

Чтобы найти причины своих переживания можно завести дневник, в котором необходимо описывать свои чувства и мысли (в том числе негативные), выражая их на бумагу, ты освобождаешься от них, понимая то, что за ними стояло.

### **8. Соблюдай режим**

Сон и хорошее питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться. Каждый день обязательно находи время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

### **7. 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 с единым общероссийским номером:**



**8-800-2000-122**

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение

«Центр образования №31 имени Романа  
Петровича Стащенко»

**«Социально-  
психологическая служба»**

**Памятка для обучающихся**

**МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ**

**СКАЖИ**

**ЖИЗНИ**

**«ДА»!**

**г.Тула**

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

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



## Внимание окружающих может предотвратить беду!

**Что необходимо предпринять, если ваш друг или знакомый находится в кризисном состоянии?**

- ✓ Рассказать о своих подозрениях взрослым (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 общероссийским номером), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

## 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 за помощью, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски, страха и тревоги.

Если ты не справляешься самостоятельно со своими проблемами - не стесняйся обращаться за помощью. Специалисты помогут тебе найти выход из трудной ситуации!



«Жизнь – должна и может быть непрерывающей радостью».

**Л.Н. Толстой**

## Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

- ✓ Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- ✓ Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его здоровье и безопасность;
- ✓ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- ✓ Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- ✓ Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- ✓ Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно, оно обязательно пройдет, проблема разрешится.

