

**К сведению несовершеннолетних**

## **Самопомощь в кризисных ситуациях**

**Любое из состояний — мысль.  
Не нравится состояние?  
— Поменяй мысль.**

### **ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ**

Чтобы справиться с собой — действуйте умом.

Чтобы справиться с другими — слушайте сердце.

Если кто-то вас предал — это его вина.

Если он предал вас дважды — это ваша вина.

Великие умы обсуждают идеи. Средние умы обсуждают события.

Маленькие умы обсуждают людей.

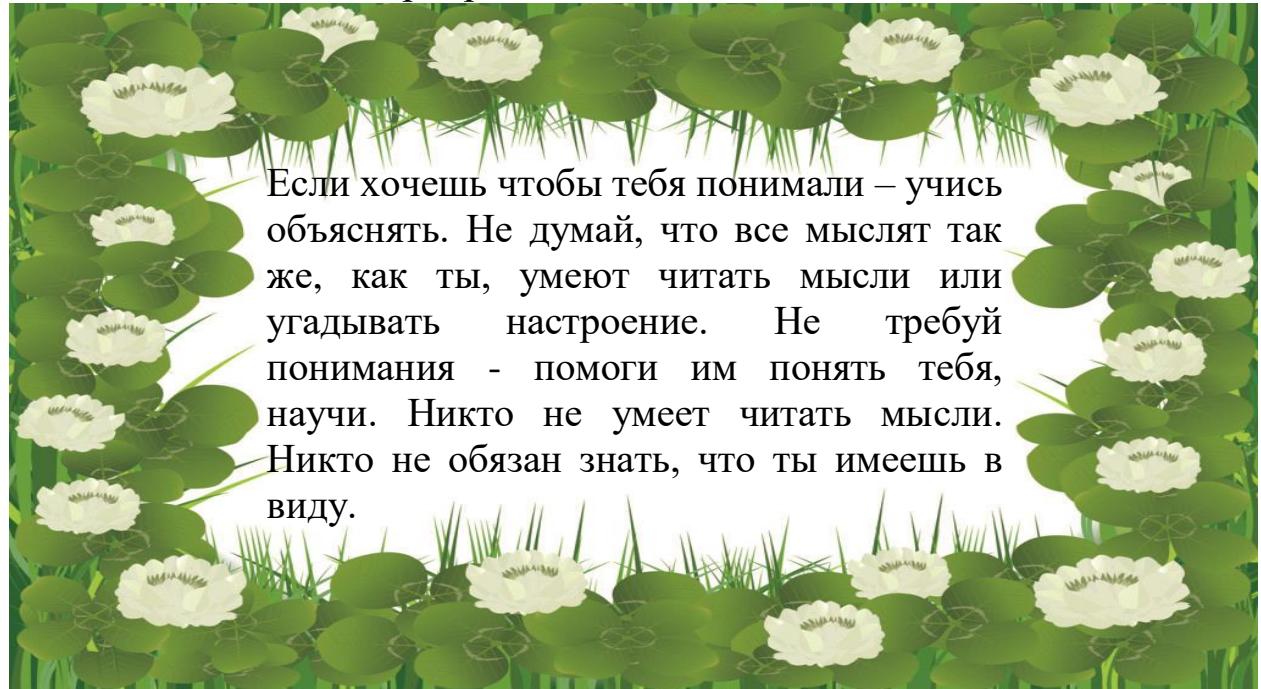
Кто потерял деньги — потерял много.

Кто потерял друга — потерял еще больше.

Кто потерял веру — потерял ВСЕ.

Учитесь на ошибках других. Все равно вам не хватит жизни, чтобы совершить все эти ошибки самому.

День вчерашний — уже история. Завтрашний день — тайна. А сегодняшний день — дар, примите его.



Если хочешь чтобы тебя понимали — учись объяснять. Не думай, что все мыслят так же, как ты, умеют читать мысли или угадывать настроение. Не требуй понимания - помоги им понять тебя, научи. Никто не умеет читать мысли. Никто не обязан знать, что ты имеешь в виду.

**Способы борьбы с отрицательными эмоциями**

**Выговоритесь!** Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют «жилеткой». Обычно это люди немолодые, душевые, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

**Напишите письмо!** Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

**Сделайте себе подарок!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – «подарив» себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода «подарки» нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

**Помогите другому!** Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помочь «ближнему», вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

**Расторвите печаль во сне!** Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской «Утро вечера мудренее!». Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

**«Нет худа без добра!»** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

**Как бороться со стрессом и победить.**

Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Стресс – это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.

Стресс – это все, что нас окружает. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом... дорога, учеба, проблемы с учительями, ссоры с близкими (родителями, друзьями), плохой сон. Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она – главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.

### **Попробуй:**

- 1.Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помни: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.
- 2.Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.
- 3.Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.
- 4.Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйся, что ты не такая.
- 5.Оценивать себя самой и поменьше беспокоиться о том, что о тебе думают другие.
- 6.Побольше общаться с интересными людьми.
- 7.Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

По словам Ганса Селье, стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, **не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.**



## **Как выйти из кризисной ситуации?**



Существуют способы самопомощи, к которым вы можете прибегнуть, если считаете, что профессиональная помощь в вашей кризисной ситуации вам пока не нужна:

- стоит поговорить о случившемся с верным другом, не держать в себе;
- если тема очень деликатна и вы не хотите это обсуждать, напишите все на бумаге и порвите;
- расслабьтесь так, как вам это нравится – примите ванну, посмотрите фильм, поплачьте;
- отдохните душой: представьте такое место, где вам комфортно в реальной жизни (парк, пляж или лес), примите успокоение этого места; если такого места вы не знаете, придумайте его;
- съешьте немного горького шоколада, горстку орешков, банан или цельнозерновой хлеб (это природные антидепрессанты).

Если же вы чувствуете, что ваше состояние очень серьезное и такие приемы вам не помогают, это значит только одно: вам нужна психологическая помощь в кризисных ситуациях.

**Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию:  
8 801 100 1611 (круглосуточно).**

**Республиканский центр психологической помощи:  
8 017 300 10 06**

**Телефон доверия для детей и подростков:  
8 017 263 03 03(круглосуточно).**

**Помни: все проблемы разрешимы**

**Педагог-психолог Наталья Валерьевна Ребенкова**

