

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.

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.**

«ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

8-800-2000-122

**ЕЖЕДНЕВНО с 9-00 до 21-00
АНОНИМНО БЕСПЛАТНО
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**

**Центр социальной
помощи семье и детям
«На Московской»**

Наш адрес:

г. Иваново, ул. Московская, д. 50/1

г. Иваново, ул. Победы, д.10

Адрес филиала учреждения:

г. Тейково, ул. Октябрьская, д. 24

Режим работы:

с понедельника по четверг

с 8.30 до 17.15

пятница с 8.30 до 16.00

Специалисты учреждения ведут прием по предварительной записи по телефону: 8 (4932) 33-25-63; филиал – 8 (49343) 2-48-69

Наш e-mail: csp_ds@ivreg.ru

Наш сайт: <https://обусо-цсп.рф>

Группа в социальной сети VK:


<http://vk.com/ivcpsid>



**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТАМ
«НА МОСКОВСКОЙ»»**

**Памятка
для детей и подростков
СКАЖИ ЖИЗНИ
«ДА!»**

Иваново
2022



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...

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

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и др.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и др.
10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, наркотиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

ПОМНИТЕ!

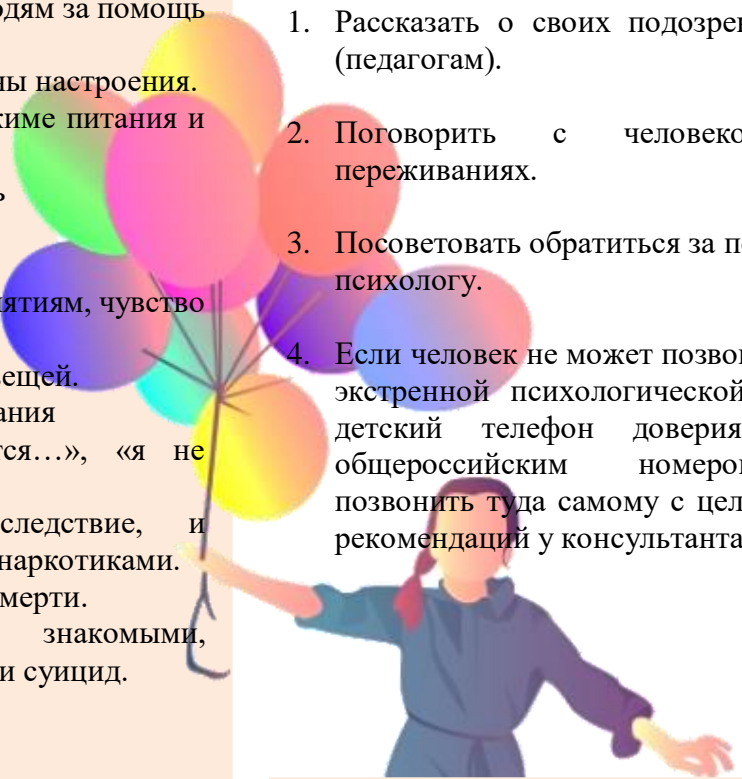
- Человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит...
- В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист – психолог.

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

Внимание окружающих может предотвратить беду!

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

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
 2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
 3. Посоветовать обратиться за помощью психологу.
 4. 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.
- 

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.**