



Анонимный и бесплатный телефон доверия

В службе детского телефона доверия работают специально обученные специалисты-психологи.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающие какие-либо трудности получить поддержку быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. В том числе и для родителей. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Основная идея состоит в том, что любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Человек может поделиться с консультантом телефона доверия любой беспокоящей его проблемой, особенно той, которую сложно обсудить с родными и знакомыми. Помощь на Телефоне доверия всегда анонимна. Телефон доверия работает круглосуточно.



Психологическая помощь

бесплатно • анонимно • круглосуточно

8-800-2000-122



Если чувствуешь себя одиноким.

Найди занятие по душе

Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции.

Это поможет справиться с одиночеством.

Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше.

Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.

Заведи домашнего питомца

Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать со школы и дарить тебе радость.

Помогай другим людям

Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

Учись быть счастливым прямо сейчас

Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино, иди. Действуй!

Веди личный дневник.

Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения, и, если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить. Ведение дневника позволит тебе критически посмотреть на свое поведение, проследить за реакциями, отталкивающими людей, понять причины одиночества. По прошествии времени, ты сможешь использовать свой дневник как энциклопедию и при возникновении сложной ситуации получишь наилучший совет и руководство — от самого себя. Дневник станет документальным свидетельством твоих достижений и прогресса. Ты можешь также записывать в него все хорошее, что происходит с тобой в данный момент, или то, за что ты испытываешь благодарность.



Как справиться с депрессией?

Спланируй свой день так, чтобы ты был занят только приятными делами.
Если у тебя есть любимое хобби, займись им. Если такого хобби нет, попробуй найти что-то интересное. Даже если ты не сможешь выбрать что-то определенное, то по крайней мере это тебя отвлечет.

Займись спортом.

Прогулки на свежем воздухе, посещение спортзала или тренировок творят чудеса. Вне зависимости от вида спорта, на котором ты остановишь свой выбор, физическая нагрузка и возможность выплеснуть негативную энергию поможет тебе улучшить настроение и состояние.

Составь свой распорядок дня и придерживайся его в любых ситуациях.

Следи за своим питанием и сном.

Ведь всем известно, что сон и питание влияет на наш организм, в особенности на мозг, что в свою очередь влияет на депрессию.

Очень важно!

Не оставайся наедине со своей проблемой, не молчи, поделись с близкими или позвони на детский телефон доверия 8-800-2000-122. Скорее всего, тебе нужна помощь. В одиночку с этим очень сложно справиться.





Как научиться не ссориться с родителями?

Нам всем бы хотелось не ссориться с родителями, однако, ссоры случаются у всех. В конфликте самое главное суметь грамотно выйти из него и завершить ситуацию позитивно.

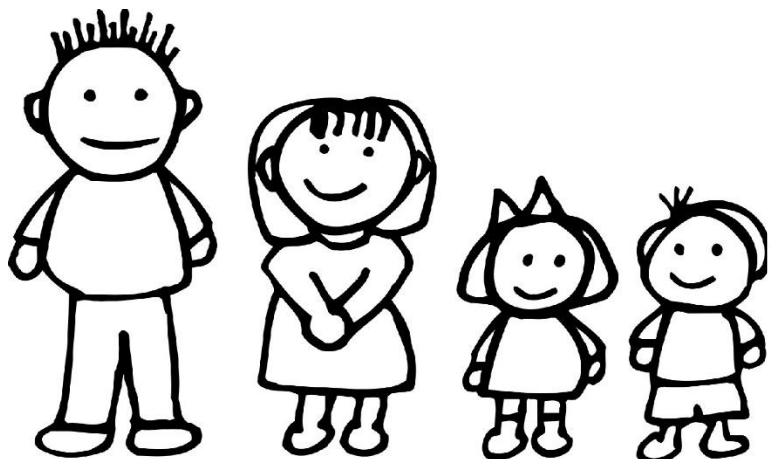
Сначала лучше взять паузу и успокоиться, сильные эмоции мешают нам быть разумными, и с горяча можно наговорить много обидных слов, за которые потом будет стыдно. Когда будешь готов, просто сядь и поговори с родителями, вместе легче найти пути, по которым можно выйти из конфликтной ситуации. Предложи поговорить, скажи о своих чувствах и переживаниях, и конечно же, выслушай своих родителей, и вы сможете найти правильный выход из сложившегося положения.

Покажи своими действиями родителям, что ты уже вышел из детского возраста и стал самостоятельным, что ты готов принимать решения и брать на себя ответственность.

Начни с чего-нибудь небольшого. Например, определи занятие по дому, которое будет зоной твоей ответственности, это может быть уборка в своей комнате или дежурство по кухне. Этим ты покажешь, что можешь позаботиться о себе и своих близких, да и родителям будет приятно, поэтому одним поводом для ссор станет меньше, если ты будешь выполнять взятое на себя обязательство.

Если ты объективно не прав, то лучше это признать перед самим собой и родителями, выслушать их замечания и исправить ситуацию сразу или обозначить срок, когда ты это сделаешь.

*И, помни, что родители —
самые близкие тебе люди.*





«10 советов для ЧУДЕСНОГО настроения!»

Если начали ощущать, что с вами что-то не так и грустные мысли одолевают со всё большей силой, ищите способы, которые помогут справиться с этим состоянием.

1. Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.

2. Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, всё плохое уходит.

3. Не сидите дома, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!

4. Внесите в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды.

5. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями.

6. Остановитесь, оглянитесь... Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.

7. Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям.

8. Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – “утро вечера мудрее”.

9. Если вам хочется полежать в постели и похандрить, лучше не идти на поводу у этого желания, двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными. Посмотрите фильм, сделайте уборку... Это самый эффективный способ предотвратить депрессию в зародыше.

Хорошего вам всем настроения!