

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.**

**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.

**2. Ставь себе реальные цели**

Достигая цель за целью, приобретешь, уважение окружающих и **вырастаешь 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.**

**6. 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



**Куда обратиться за помощью:**

**450075, Республика Башкортостан, г. Уфа,  
проспект Октября, д. 115, корп. 4  
ГБУ Республиканский центр семейного  
устройства детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
телефон: (347)244-82-09, 244-87-50, 277-03-79  
факс: (347)244-87-50  
e-mail: orf\_csu@mail.ru  
сайт: www.rbcusu.ru**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГБУ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
СЕМЕЙНОГО УСТРОЙСТВА ДЕТЕЙ-СИРОТ  
И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ



**Если тебе трудно...**

*Памятка для подростков*



**Тебе поможет доктор «время»  
или ТЫ САМ.**

**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...**



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

**Внимание окружающих может предотвратить беду!**

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

1. Прямые высказывания: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и др.
2. Прощение. 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 о безысходности трудной жизненной ситуации.

**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, 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 к 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 рекомендации у консультанта.