

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, знакомясь 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 Республика Башкортостан
центра социального
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.rbcu.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.**

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.

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!