

ГБУЗ АО
«Областная клиническая психиатрическая
больница»

ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

**ТВОИ ИМЯ И ФАМИЛИЯ
ОСТАЮТСЯ НЕИЗВЕСТНЫМИ ДЛЯ
КОНСУЛЬТАНТА**

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих переживаниях и поступках;
- поможет тебе найти свой путь проживания своих чувств.

Телефон доверия ГБУЗ АО «ОКПБ»
+7 (8512) 512-080



ГБУЗ АО
«Областная клиническая психиатрическая
больница»

Единый Общероссийский телефон
доверия для детей, подростков и их
родителей

8-800-2000-122

Центр психолого-педагогической
помощи «Эмпатия»

8 (8512) 44-24-94

Диспансерное отделение
ГБУЗ АО «ОКПБ»

8 (8512) 51-20-80

8 (927) 572-68-54

ГБУЗ АО
«Областная клиническая психиатрическая
больница»

ТУПИК ИЛИ ПОВОРОТ? КАК НАЙТИ ВЫХОД ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, КОГДА ПОСЕЩАЮТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ



Памятка для подростков

Трудная жизненная ситуация — это ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение привычной жизни, в которой ты не можешь жить нормально, и которую трудно исправить самому.

Как себе помочь?

Ты можешь быть сейчас потерян, испытывать такую сильную боль внутри, что может показаться, что этому не будет конца. Но важно помнить, что эти переживания не могут и не будут так остро продолжаться бесконечно. **ЛЮБАЯ, ДАЖЕ САМАЯ УЖАСНАЯ СИТУАЦИЯ – ВРЕМЕННА!**

Вот несколько советов:

- Не оставайся со своей болью один на один.
- Подумай, с кем можно откровенно поговорить о своих переживаниях.
- Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше и который может тебе помочь. Это могут быть родственники, родители, педагоги.
- Иногда мы можем погружаться в негативные мысли и терять всякую надежду на лучшее. Повторяй себе, что ты можешь преодолеть эти тяжелые переживания, и это поможет тебе обрести надежду и сосредоточиться на том, чтобы пережить сложное для тебя время.
- Позволь своим чувствам быть. Подавление или отрицание приходящих чувств может привести к их накоплению, и позже с ними будет ещё труднее справиться. Поделись своими мыслями, чувствами с тем, кому доверяешь.
- При повышенной тревоге, сильном эмоциональном напряжении используй

ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ:

Для работы с тревогой (здесь и сейчас)

Дыхание "5-5-5":

Вдох на 5 счетов, задержка дыхания на 5 счетов, выдох на 5 счетов.

Техника "5-4-3-2-1" (заземление):

Назови про себя (или вслух):

- 5 вещей, которые ты видишь вокруг.
- 4 вещи, которые ты можешь потрогать.
- 3 звука, которые ты слышишь.
- 2 запаха, которые ты чувствуешь.
- 1 вкус во рту.

Это возвращает в настоящий момент, когда ум захвачен тревожными мыслями.

"Беспокойный блокнот":

выдели 10-15 минут в день, чтобы записать ВСЕ тревоги, переживания, которые крутятся в голове. Затем закрой блокнот и скажи себе: "Мои тревоги теперь здесь, я могу вернуться к ним завтра". Это помогает структурировать мысли в голове.

Когда нет сил и ничего не хочешь делать:

«ДВИЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ СИЛУ»:

- Разбивай любое дело на самые маленькие шаги. Маленькие победы дают хоть немного мотивации.
- "Правило 5 минут": договорись с собой делать нежеланное дело (прогулка, душ, начало домашней работы) всего 5 минут. Через 5 минут можно остановиться. Чаще всего проще продолжить, когда начал.
- Тело в движении. Если сейчас нет сил на спорт, просто движение (подняться по лестнице, сходить в магазин).

Цифровая гигиена:

- Делай перерывы от соцсетей.
- Отписывайся от аккаунтов, которые вызывают чувство неполноценности или тревогу.
- Не смотри тревожных новостей

Творческий выход:

не для результата, а для процесса!

- Рисовать, вести дневник (можно в телефоне), собирать пазлы, играть на инструменте, лепить из пластилина и т.п. **Это способ выразить то, для чего нет слов.**

Найти "своего" человека:

Это может быть друг, родитель, дальний родственник, школьный психолог, тренер. Тот, кому можно сказать: "Мне сейчас тяжело", без страха и суждения. Просить о помощи — это нормально: Сказать: "Я не справляюсь с учебой, мне нужна помощь" или "Мне нужна передышка" — это признак силы, а не слабости.

