

**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 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.**

#### **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

**170 - Телефон доверия  
Служба экстренной  
психологической помощи г. Гродно  
Skype: Help170  
E-mail: Help170@mail.ru  
Группа в VK: Телефон доверия 170  
Наш городской номер: 170  
Звонки с мобильного телефона:  
8 (0152) 75-23-90**

Социально-педагогическая и психологическая служба учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

# **Скажи жизни ДА!**



*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 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.

### **Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии**

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам, родителям).
- Поговорить с человеком о его переживаниях.
- Посоветовать обратиться за помощью к специалистам.
- Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, нужно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

