

Порой для каждого жизнь становится сложной так, что почти невозможно просто встать с кровати. Почему намного проще утонуть в негативных мыслях, чем выкарабкаться из темноты?



Стресс не просто давит на нас, она врёт нам, что наша жизнь нам больше неподконтрольна, но это не так. Чтобы вы сейчас ни переживали, знайте - так будет не всегда.

*Вот несколько советов, как справиться с плохими и угнетающими мыслями:*

✎ Мысли позитивно, осознанно проживая каждую минуту.

✎ Спрячь всё, что ты можешь использовать, чтобы причинить себе вред, или попроси других убрать всё, что может тебе навредить.

✎ Сосредоточься на своих чувствах.

✎ Найди время подумать о том, какие запахи, вкусы, телесные ощущения, звуки, образы у тебя возникают. Это поможет тебе контролировать свои мысли.

✎ Выровняй свое дыхание. Сделай глубокий вдох и выдыхай медленней, чем обычно. Это поможет тебе чувствовать себя спокойнее.



✎ Береги здоровье. Избегай употребления различного рода веществ, которые могут ухудшить твоё самочувствие.

✎ Выпей стакан воды или, если голоден, съешь что-нибудь, устройся поудобнее и напиши о своих переживаниях.

✎ Выйди на улицу. Если тебе кажется, будто тело не принадлежит тебе, почувствуй кожей дождь, солнце или ветер. Это поможет тебе вновь восстановить связь с телом.



✎ Встреться с друзьями. Если ты не можешь поговорить со знакомым, позвони по телефону доверия или свяжись с онлайн сообществом.

✎ Напиши самому себе письмо. Опиши в нём свои счастливые моменты и людей, которые любят тебя и заботятся о тебе. Чтобы напомнить себе, что все меняется, и жизнь может стать лучше.

**ОТМЕТЬТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ НИЖЕ, КОТОРЫЕ  
ЗАМОТИВИРУЮТ ВАС ЖИТЬ ДАЛЬШЕ:**

- я верю, что рано или поздно смогу справиться со своими проблемами;
- я верю, что я сам – хозяин своей жизни;
- у меня есть планы на будущее, которые я надеюсь выполнить;
- я знаю, что стресс не будет длиться вечно;
- я люблю свою семью слишком сильно и не хочу бросать их одних;
- я хочу испытать все то, что предлагает жизнь, и осталось еще много того, что я не пробовал;
- есть люди, которые меня любят;
- это причинит боль моей семье, и я не хочу, чтобы они страдали;
- я беспокоюсь о том, что другие будут думать обо мне и моей семье плохо. Они решат, что я слаб и эгоистичен;
- я считаю это морально неправильным;
- у меня все еще много незавершенных дел;
- я достаточно сильный и смелый, чтобы бороться за жизнь;
- я бы не хотел, чтобы моя семья жила с чувством вины за мой поступок.

**ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР (ул.Грязнова д.30)  
ЧАСЫ РАБОТЫ: ПН-ПТ 8.00-17.30  
тел.8(3519) 40-45-74**

**ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И  
ПЕРВИЧНОЙ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ "ЛУЧИК"**

ул.Грязнова д.30 (вход со стороны двора)  
тел. 8(3519) 40-42-00 часы работы: пн-чт  
8.00-16.30 пт 8.00-15.30

На базе ЦППиППДП "Лучик" работает "Школа для родителей детей, страдающих нервно-психическими, пограничными и поведенческими расстройствами". Занятия проводятся каждую пятницу по предварительной записи по телефону 8(3519) 40-42-00

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ГБУЗ «ОПНБ№5»  
8(3519) 27-20-55**

**Часы работы: 17.00 - 7.00, пн-пт**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ» ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА  
ул. Суворова 110**

тел.8(3519) 20-31-28; 20-36-20

**часы работы: пн - пт 8.30-17.00**

На базе центра работают квалифицированные специалисты. Прием ведется по предварительной записи по телефону  
тел.8(3519) 20-31-28; 20-36-20

**Цени свою жизнь!**

**(Рекомендации  
подростку)**



Подготовила психолог А.Е. Карасева  
ГБУЗ «ЦМП г. Магнитогорск»  
пр. Ленина 92/1

Фото в памятке взяты из интернета