

Памятка

«ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ»

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ, ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ **8-800-2000-122**

Позвони и поговори с психологом по бесплатному номеру **8-800-2000-122**.

А также

Единая социально-психологическая помощь телефон доверия, ХМАО-Югра

телефон: 8-800-101-1200

Телефон доверия, УМВД г. Нижневартовска

телефон: 41-62-26

Запись на прием по телефону: 8(3466) 26-11-00

«Нижневартовская психоневрологическая больница»

телефон 8 (3466) 29-00-53.

1. В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и приспосабливаясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Трудные жизненные ситуации вызывают неприятные эмоции и поэтому становятся эмоционально труднопереносимыми.

2. Как можно выйти из трудной жизненной ситуации?

Не вините себя.

Склонность винить себя во всех своих неудачах — это не выход, ведь вы можете быть ответственны за себя и свои поступки. А значит, только вы можете изменить свою жизнь, выбрать правильное решение, найти выход из ситуации.

3. Не торопитесь.

Трудные жизненные обстоятельства способны вызвать тревогу, панику, раздражение, а эти факторы могут выбить из колеи и не помогут сделать правильный шаг в сторону решения проблемы. Не принимайте решений «на горячую голову», сделайте передышку. Постарайтесь расслабиться — прогуляйтесь, полежите в ванной, выпейте травяной чай.

4. Найдите источник бед.

Необходимо точно определить, какие чувства вы испытываете. При сильной обиде, злости, ревности разум не позволяет воспринять действительность правильно. Необходимо помнить, что все пройдет и ваши трудности уже через некоторое время будут восприниматься как пустяки.

5. Поймите, в чем проблема.

Не помешает тут и ручка с бумагой, ведь за мыслями часто не угонишься — а тут все будет структурировано. Вам нужно полностью описать сложившуюся трудность, а потом выяснить ее самый плохой исход. Если вы уже знаете худший вариант — это лучше, чем неизвестность. Затем вам нужно написать самый хороший исход ситуации. В соответствии с ним уже напишите план действий, который поможет достичь этого благоприятного исхода.

6. Если же вы не знаете исход проблемы, то придумайте ее вероятные варианты, а затем по мере течения жизни у вас будет конкретизироваться факторы и может вы сможете повлиять на ситуацию. Не живите в подавленном состоянии, отвлекайтесь, займитесь тем, чем нравится, отдохните.

7. Воспринимайте трудную ситуацию как важный жизненный опыт.

Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте энергию трудностей в свое русло.

8. Где найти помощь в трудной ситуации?

Близкие люди, окружающие тебя. Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, подключить дополнительные организации при необходимости.

9. Телефон доверия. Единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122.

(твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из ситуации.

10. Инспекции по делам несовершеннолетних:

- если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;
- примут меры для немедленного прекращения насилия;
- если обидчик нарушил закон, об этом сообщат в полицию.

Подготовила педагог-психолог высшей категории Пыпиной Л.Р. с использованием тематических материалов, в том числе с сайта <http://school276.ru/documents/522.html>