

Памятка подростку

«Если ты попал в трудную ситуацию»

«Нет ничего невозможного. Ни для тебя, ни для меня, вообще ни для кого. Трудно многое, да что там, почти всё в жизни трудно. Но «невозможно» — это бессмысленное слово. Опасная, ложная идея. Зря ты в неё так вцепился». Макс Фрай

Совет №1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет №3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.

Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Способы борьбы со стрессом.

1. Никогда не страдай в одиночку (не держи в себе свои тревоги, проблемы), поговори с тем, кому доверяешь.
2. Прими теплый душ, расслабься и дай волю слезам (вода их смывает, а шум воды успокоит).
3. Тщательно проанализируй ситуацию - там, где нет выхода, должен быть вход (в новую ситуацию, жизнь) это трудно, но необходимо.
4. Используй все виды терапии:
 - ✓ музыка (тихая, негромкая, любимая);
 - ✓ выплеснуть энергию можно с помощью творчества (рисунок, танцы и т. д.);
 - ✓ природотерапия;
 - ✓ приласкай кота, собаку;
 - ✓ погуляй на свежем воздухе;
 - ✓ трудотерапия: вымой посуду, полы;
 - ✓ лечение сном: спи, когда хочется и сколько хочется, спи днем (15-40 минут), дневной сон - сон красоты.
 - ✓ научись расслабляться.

Самое главное - не оставайся один с проблемой, найди силы поделиться со значимым для тебя взрослым. Если такого в твоём окружении нет, звони на бесплатный телефон доверия 8-800-2000-112