

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



Стресс не просто давит на нас, он врет нам, что наша жизнь нам больше неподконтрольна. Но это неправда! Чтобы вы сейчас ни переживали, знайте - так будет не всегда.

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

✎ Думай 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  
Прием ведется по предварительной записи по вышеуказанному телефону

✓ **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ГБУЗ «ОПНБ№5»**  
8(3519) 27-20-55  
Часы работы: 17.00 - 7.00, пн-пт

✓ **МУ «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  
Прием ведется по предварительной записи по вышеуказанным телефонам

# Цени свою жизнь!

## Рекомендации подростку



Подготовила психолог А.Е. Карасева  
ГБУЗ «ЦМП г. Магнитогорск»  
пр. Ленина 92/1  
Фото в памятке взяты из интернета