

Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию, твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать гнев, злость, раздражение и т.п.

У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Ты можешь стать более рассеянным, невнимательным, станешь быстрее уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).

В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку.

*Вот несколько советов для тебя:*

- Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.

- Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
- Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.
- Если разговор о твоих проблемах вызывает слёзы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.
- Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях. Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.
- Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернуть чувство уверенности.
- Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.



Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также поможешь себе, выполняя простые следующие упражнения.

### **Упражнения для расслабления**

#### *Дыхание*

- Когда ты сильно переживаешь или взволнован у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха.
- Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

#### *Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия.*

- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

*Когда следует обратиться к специалисту?*

Если ты длительное время испытываешь:

- постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;
- подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
- раздражительность, злость на себя или окружающих;
- потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
- расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъем и/или сонливость по утрам);
- снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
- снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
- мысли о смерти, самоубийстве;
- ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение
- расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.
- ты можешь обратиться за помощью, позвонив специалистам. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

### **Телефоны психологической помощи:**

- Единый телефон доверия **8-800-2000-122** (круглосуточно)
- Телефон доверия по Забайкальскому краю **8-3022-23-55-66**
- Телефон экстренного реагирования **112**
- ГУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие» **8 (3022) 25-14-88**
- ГУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР» Забайкальского края **8 (3022) 20-01-75**
- ГУ «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» **8-914-438-90-50; 8-914-369-50-80**

г. Чита

ул. Ленина, 27а

эл. адрес: [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)

☎ 8 914 438 90 50,

☎ 8 914 369 50 80

Наш сайт: [www.centр-semya.ru](http://www.centр-semya.ru)



**Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»**

## **Как помочь себе в сложных ситуациях?**



(в помощь подросткам)

Чита, 2023 г.