

*Если необходима помощь тебе, твоим родителям,  
близким людям или друзьям,  
то можешь обратиться к нам:*

**Наши контакты**

**Телефон:** 89144389050

**E-mail:** [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)

**Сайт:** <http://www.centr-semya.ru>

**Наш адрес:**

Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, 27 а.

**Социальные сети:**

Одноклассники



ВКонтакте



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

**Психологическое здоровье – как сохранить  
и приумножить**

(памятка для участников краевой межведомственной акции  
«Ярмарка здоровья»)



г. Чита, 2023 г.

## Психологическое здоровье – как сохранить и приумножить...



**Важно:** учиться отстаивать себя и свое мнение в среде сверстников и не только (умение говорить нет, не поддаваться на манипуляции и прессинг, четкое понимание того, что приемлемо, а что нет и т.п.)



**Важно:** сопереживать окружающим, помогать другим и получать помощь от тех, кто готов ее давать (родители, близкие, друзья, одноклассники, специалисты – психологи, неврологи, учителя и т.п.)



**Важно:** развивать позитивное отношение к себе и своим особенностям, но со здоровой самокритикой (понимать, что я могу, а что нет, какая помощь и от кого/чего мне понадобится)



**Важно:** учиться решать конфликты различными способами (объяснение, доводы, сила, юмор, честность, уклонение, обсуждение и т.п.)



**Важно:** учиться оценивать проблемные ситуации и решать их. Контролировать свое поведение и изменять его в соответствии с внешними требованиями



**Важно:** расширять свой круг интересов (друзья, кружки, книги, хобби, спорт, кулинария, интернет, юмор, профориентация и т.п.)