

Рекомендации для подростка: как справиться со стрессом

У каждого человека в определенные моменты жизни случаются сложные периоды, трудные ситуации, неудачи в учебе, работе, сложности общения, непонимание близких, неуверенность в себе, грусть, печаль, тоска. Порой кажется, что и выхода из всего этого нет. В такое время **важно помнить** о том, что из любой, даже на первый взгляд самой неразрешимой ситуации, **есть выход!!!**

Главное – **не молчать**, поделиться своими трудностями и проблемами с человеком, которому ты доверяешь, **и вместе** постараться прояснить, отчего и почему возникли трудности, что можно сделать, куда обратиться, и нужно ли обратиться.

Позволь дать тебе несколько советов и напоминаний:

1. В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.

2. Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание, не отчаиваться, правильно себя вести и принимать правильные решения. Вспомни все, что ты знаешь о правилах правильного поведения в сложных ситуациях.

3. Вспомни трудные периоды своей жизни и как ты смог с ними справиться, людей, которые тебе помогли и поддержали.

4. если ты замечаешь у себя:

- нарушение сна (дольше 2-х недель);
- плохое настроение (дольше 2-х недель);
- нарушение аппетита (его отсутствие или повышенный аппетит);
- появились беспокойство и тревога;
- стало много конфликтов;
- желание что - то разрушить;
- нет сил (ничего не хочется делать);
- негативные мысли, которые постоянно «крутятся» в голове;
- появление растерянности и неопределенности в жизни;
- ощущение безысходности;
- ощущение, что ты не можешь справиться с ситуацией
- если тебе от печали и отчаяния стало очень-очень плохо **попробуй:**

1. Онлайн-помощь по переписке:

- **psi.mchs.gov.ru** - здесь можно бесплатно и анонимно задать вопрос психологу онлайн и получить развернутый ответ.
- **vk.me/psy_myvmeste** – чат-бот сообщества "Волонтеры-психологи"
- **verimtebe.ru/contact_us/** - "Верим тебе" - бесплатная консультации для подростков (до 8 консультаций по часу)
- **МыРядом.онлайн** - для детей и подростков.
- **<https://propsyteen.ru>** помощь для подростков и молодежи
- **ПомощьРядом.рф** - можно написать письмо или обратиться в чат.

2. Обратиться на круглосуточный телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 - 800 - 2000 – 122** (звонки анонимные и бесплатные с любого телефона).

3. Позвонить на телефон доверия краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер №1» **8- 800 -100 -34 -94** - в будние дни с 18.00 до 08.00; в выходные и праздничные дни круглосуточно).

4. обратиться за помощью к специалистам в территориальный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

5. обратиться за консультацией к врачу - психиатру по месту жительства. Для жителей города Красноярска можно обратиться в детскую поликлинику краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», расположенную по адресу г. Красноярск, ул. Копылова, д.78, тел. для записи 222-07-66

6. обратиться за консультацией к психологу в кабинет медико-психологического консультирования детской поликлиники по месту жительства.

Помни, что помощь можно получить, обратившись за ней к специалисту. И, самое главное, помни следующее: ЖИЗНЬ продолжается, несмотря ни на что, помощь обязательно придет, сложные периоды жизни всегда заканчиваются. Важно, что, выйдя из сложной ситуации, ты станешь сильнее и сможешь помочь другим. У тебя есть дела, планы, мечты, которые тебе надо осуществить и есть любимые близкие люди, которые любят тебя просто так, просто за то, что ты есть!