

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, вспомни - тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет 1:

Попал в трудную ситуацию - не впадай в панику или в депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью

Совет 2:

Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмышляй, откуда еще может исходить опасность.

Совет 3:

Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет 4:

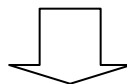
Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь - еще одна проблема для тебя.



Шаги для эффективного выхода из той или иной трудной ситуации:

- Это действительно **ПРОБЛЕМА?**
- Какая дополнительная **ИНФОРМАЦИЯ** мне нужна?
- **ЧТО** мне мешает?
- **ЧЕГО** я хочу в итоге?
- Какие у меня **ВАРИАНТЫ?**
- **КАКОЙ** я выбираю?
- Какие будут **ПОСЛЕДСТВИЯ?**

Если не справляешься сам, тебе помогут здесь:



МОАУ «СОШ № 41»

**Контактные телефоны:
8 (3532) 56-01-18**

МОАУ «СОШ № 41»

***Безвыходных
ситуаций
не бывает!***



«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее».

Монтень

г. Оренбург
2024

В течение жизни человек зарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне.

Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах.

Поэтому необходимо развивать способность справляться с жизненными трудностями.



Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится.....

В такой момент могут посещать мысли о нежелании жить....

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода..... Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.



Внимание окружающих может предотвратить беду!

***Не существует ни одной причины, по которой можно было бы отказаться от своего будущего!
Зато есть много причин этого не делать.***

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не оставаться наедине со своими проблемами.

Заняться любым физическим трудом, он отвлекает и помогает.

Полезно заняться спортом и дать организму хорошую нагрузку.

Найти людей, более несчастных, чем вы и помочь им.

Если друг находится в кризисном состоянии:

- Рассказать о своем предположении старшим.
- Поговорить о его переживаниях.
- Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
- Если твой друг не может позвонить в службу экстренной психологической помощи звони сам с целью получения рекомендаций у консультанта.

**Детский телефон доверия с единым
общероссийским номером
8-800-2000-122**