

## Куда можно обратиться в трудной жизненной ситуации:

- Телефон доверия экстренной психологической помощи для детей и подростков в г. Гомеле

**8 (0232) 31-51-61**

- Телефон доверия Центра здоровья молодежи «Юность» филиал № 3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»

**+375 44 711-70-40**

- Телефон доверия Центра, дружественного подросткам, «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»

**8 (0232) 31-08-86, 31-08-87,**

**+ 375 44 767-78-27**

- Телефон психологической помощи (круглосуточно) в г.Гомеле

**170**



Гомельский городской  
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и комплексной  
реабилитации

Наши контакты:  
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:  
[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)

Эл. почта:  
[ggspc@goroouogomel.by](mailto:ggspc@goroouogomel.by)

Инстаграм:  
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:  
г.Гомель, ул.Маневича, 26а,  
индекс: 246035



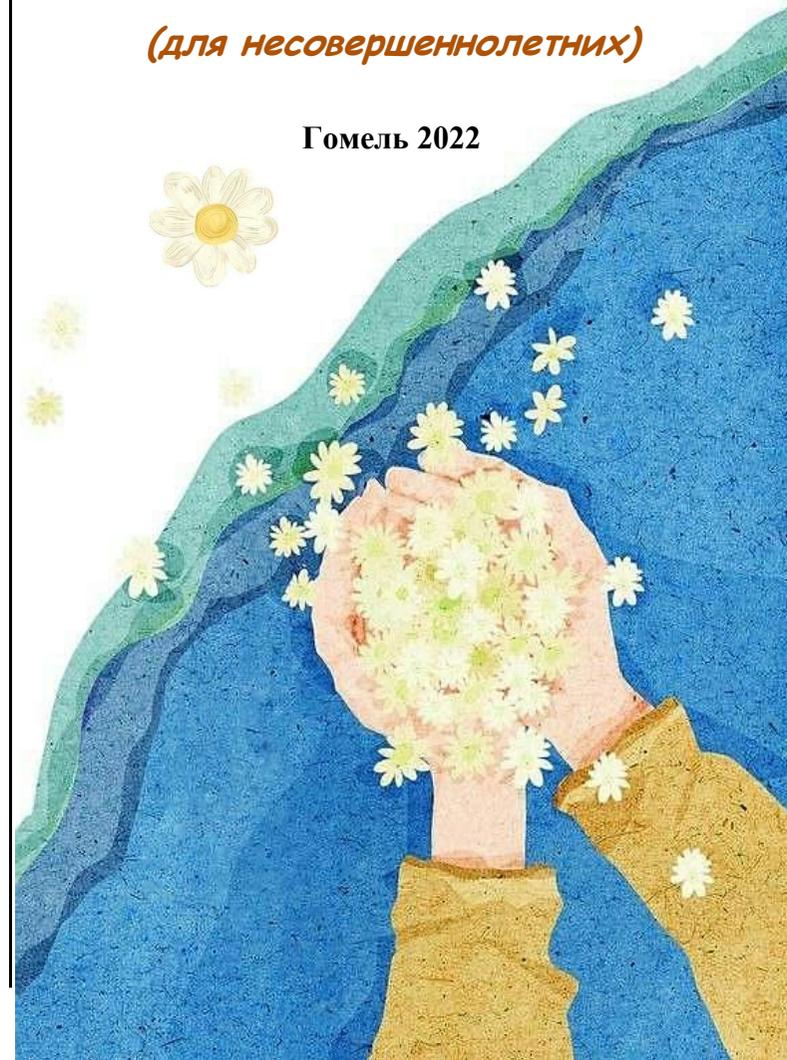
Управление образования Гомельского  
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования  
«Гомельский городской  
социально-педагогический центр»

# Ценности жизни

*(для несовершеннолетних)*

Гомель 2022



## Стратегии самопомощи в стрессовых ситуациях:

- **Важно установить контакт с эмоциональной частью.** Например, вызвать приятное воспоминание, дотронуться до любого предмета, связанного с воспоминанием о том, как о нас кто-то позаботился, был рядом, утешил.



### • **Психологическая помощь**

Выбери человека, которому можешь доверять, и расскажи о своих чувствах. Это может быть друг, член семьи, психолог или психотерапевт. Помни, что только ты решаешь, что сказать, и ты можешь не говорить то, чем еще не готов поделиться. Иногда всем нужна поддержка, и просить о помощи - это нормально.

### • **Техники осознанности**

Обрати внимание на свои чувства и проговори вслух, как только их испытываешь.

### • **Работай с чувством собственного достоинства.**

Признание себя и позитивный взгляд на себя могут иметь большое значение в твоей жизни. Говори и думай о себе наиболее доброжелательно, как если бы ты говорил о своем любимом человеке.

### • **Замена**

Замени желание к агрессивному поведению, которое может возникнуть в твоей голове, словами, которые придадут тебе силы. Например: «Даже если я хочу причинить вред себе или другим, я найду способ выразить, насколько мне плохо».



- **Регулярно записывай три вещи, которые ты ценишь в себе.** Неважно, насколько они тебе кажутся маленькими или незначительными.

### • **Говори «Нет»**

Научись спокойно и уверенно говорить «нет» тому, что, по твоему мнению, неуместно именно для тебя, что может доставить тебе беспокойство.

### • **Ответственность**

Возьми под контроль свои решения. Напомни себе, что ты несешь ответственность за свой выбор, и выбери то, что соответствует твоим представлениям о поддержке и заботе о себе.

