

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

Эл. почта:
ggspc@goroouogomel.by

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

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



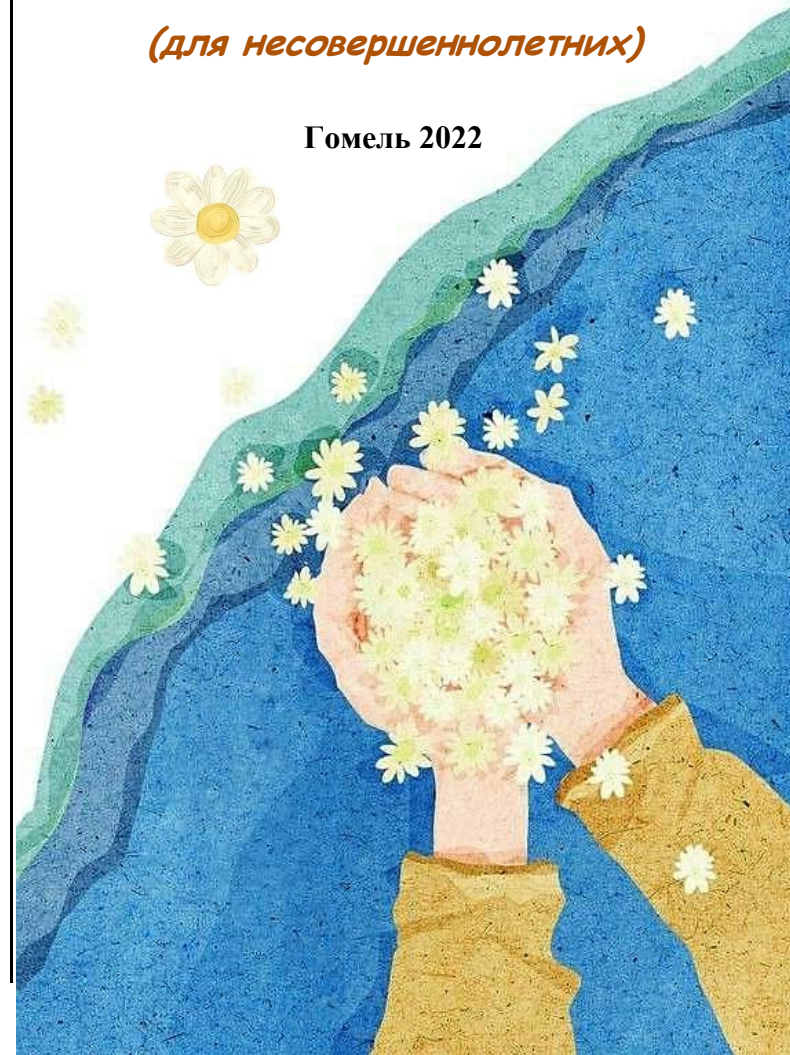
Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

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.

