

## Письмо самому себе (помогает 100%)

Здравствуй, \_\_\_\_\_  
(укажи свое имя)

Пишет тебе \_\_\_\_\_

(укажи свои полные данные:  
фамилию, имя, отчество)

Я – это ты, только на 20 лет  
старше, мне сейчас \_\_\_лет  
(укажи свой возраст через 20  
лет). Я пишу тебе из твоего  
будущего. Как видишь, оно у  
тебя есть. Несмотря на все  
неприятности, которые ты  
сейчас переживаешь – оно у  
тебя точно есть! Кстати, я  
помню и знаю о том, что у тебя  
произошло (опиши те события,  
которые вызывают у тебя  
сейчас \_\_\_\_\_  
наибольшие  
переживания)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я очень хорошо помню те  
чувства и эмоции, которые  
душили и захлестывали меня  
(опиши \_\_\_\_\_  
их)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я помню свои планы, в которых  
я бы никому не признался, о  
они точно были – я помню  
(опиши \_\_\_\_\_  
их)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я обратился за помощью и  
рассказал о своей проблеме  
следующим людям (укажи, у  
кого можно попросить помощи  
в \_\_\_\_\_  
твоей  
ситуации)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

А сейчас самый главный совет:  
**ЕСЛИ ТЕБЕ ВСЕ ЕЩЕ  
ТЯЖЕЛО, И ТЫ НЕ МОЖЕШЬ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО  
РАССКАЗАТЬ ЛЮДЯМ О  
СВОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ И  
ПОПРОСИТЬ У НИХ  
ПОМОЩИ, ТО ОТДАЙ ЭТО  
ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ ИЛИ  
УЧИТЕЛЮ.**

ГГСЦ: г.Гомель, ул. Маневича,  
д.26 а

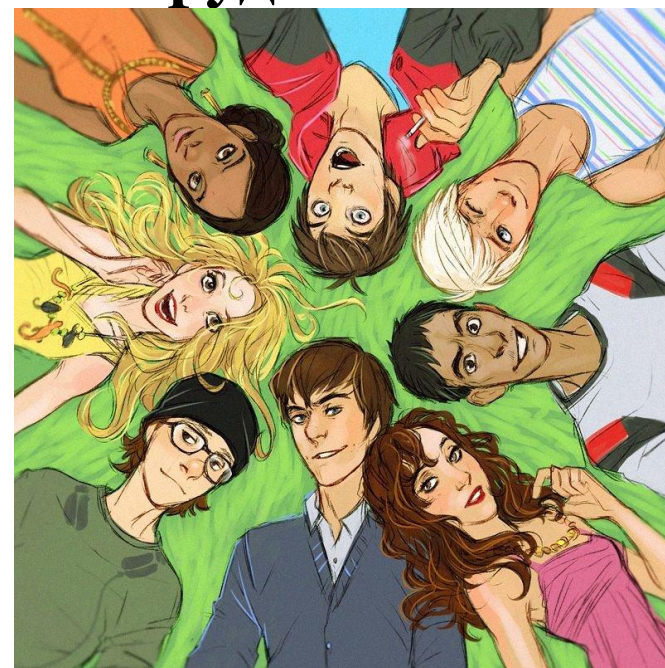
Тел/факс: 32 70 40

Сайт:

[ggspsc@goroouogomel.by](mailto:ggspsc@goroouogomel.by)

Управление образования  
Гомельского  
горисполкома  
ГУО «Гомельский городской  
социально-педагогический центр»

## Временные трудности



Гомель, 2023

В жизни КАЖДОГО человека бывают периоды, когда сложно справиться со своими мыслями и эмоциями. И ты – не исключение!

Иногда ты можешь чувствовать себя измученным, никчемным, бесполезным и беспомощным.

**Есть вещи, которые могут помочь тебе в таких ситуациях:**

➤ Ставь перед собой реальные цели и бери на себя разумное количество обязанностей;

➤ Большие планы дроби на «маленькие части» и делай то, что тебе под силу;

➤ Старайся быть среди людей и с людьми, постарайся пообщаться с кем-то из близких;

➤ Участвуй в делах, которые могут поднять тебе настроение;

➤ Настроение может то улучшаться, то ухудшаться и это – нормально!

➤ Не принимай важные решения в периоды плохого настроения;

➤ Дай возможность семье и друзьям помочь тебе.



В Республике Беларусь работает онлайн-платформа [Talk2ok.by](http://Talk2ok.by).

На платформе работают 15 психологов, а также равные консультанты – студенты Института психологии БГПУ.

Подростки сами выбирают, с кем поговорить – с профессиональным психологом или сверстником (по принципу «равный – равному»). Общение происходит в

аудио- или видеочате,, свое настоящее имя можно не называть. Время для встречи бронируется при оформлении онлайн-заявки.

Получить **помощь в кризисной ситуации** можно по телефонам:

- **8(801)-100-16-11** (круглосуточно)
- **8(017)300-23-21** (пн-чтв с 8-30 до 17-30, в птн с 8-30 до 16-00)

Звонки со стационарных телефонов бесплатны

