

ГБУЗ АО  
«Областная клиническая психиатрическая  
больница»

## ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

**ТВОИ ИМЯ И ФАМИЛИЯ  
ОСТАЮТСЯ НЕИЗВЕСТНЫМИ ДЛЯ  
КОНСУЛЬТАНТА**

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих переживаниях и поступках;
- поможет тебе найти свой путь проживания своих чувств.

Телефон доверия ГБУЗ АО «ОКПБ»  
+7 (8512) 512-080



ГБУЗ АО  
«Областная клиническая психиатрическая  
больница»

Единый Общероссийский телефон  
доверия для детей, подростков и их  
родителей

**8-800-2000-122**

Центр психолого-педагогической  
помощи «Эмпатия»

**8 (8512) 44-24-94**

Диспансерное отделение  
ГБУЗ АО «ОКПБ»

**8 (8512) 51-20-80**

**8 (927) 572-68-54**

ГБУЗ АО  
«Областная клиническая психиатрическая  
больница»

## ТУПИК ИЛИ ПОВОРОТ? КАК НАЙТИ ВЫХОД ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, КОГДА ПОСЕЩАЮТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ



*Памятка для подростков*

**Трудная жизненная ситуация** — это ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение привычной жизни, в которой ты не можешь жить нормально, и которую трудно исправить самому.

### Как себе помочь?

Ты можешь быть сейчас потерян, испытывать такую сильную боль внутри, что может показаться, что этому не будет конца. Но важно помнить, что эти переживания не могут и не будут так остро продолжаться бесконечно. **ЛЮБАЯ, ДАЖЕ САМАЯ УЖАСНАЯ СИТУАЦИЯ – ВРЕМЕННА!**

### Вот несколько советов:

- Не оставайся со своей болью один на один.
- Подумай, с кем можно откровенно поговорить о своих переживаниях.
- Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше и который может тебе помочь. Это могут быть родственники, родители, педагоги.
- Иногда мы можем погрузиться в негативные мысли и терять всякую надежду на лучшее. Повторяй себе, что ты можешь преодолеть эти тяжелые переживания, и это поможет тебе обрести надежду и сосредоточиться на том, чтобы пережить сложное для тебя время.
- Позволь своим чувствам быть. Подавление или отрицание приходящих чувств может привести к их накоплению, и позже с ними будет ещё труднее справиться. Поделись своими мыслями, чувствами с тем, кому доверяешь.
- При повышенной тревоге, сильном эмоциональном напряжении используй

### ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ:

Для работы с тревогой (здесь и сейчас)

#### Дыхание "5-5-5":

Вдох на 5 счетов, задержка дыхания на 5 счетов, выдох на 5 счетов.

#### Техника "5-4-3-2-1" (заземление):

##### Назови про себя (или вслух):

- 5 вещей, которые ты видишь вокруг.
- 4 вещи, которые ты можешь потрогать.
- 3 звука, которые ты слышишь.
- 2 запаха, которые ты чувствуешь.
- 1 вкус во рту.

Это возвращает в настоящий момент, когда ум захвачен тревожными мыслями.

#### "Беспокойный блокнот":

выдели 10-15 минут в день, чтобы записать ВСЕ тревоги, переживания, которые крутятся в голове. Затем закрой блокнот и скажи себе: "Мои тревоги теперь здесь, я могу вернуться к ним завтра". Это помогает структурировать мысли в голове.

#### Когда нет сил и ничего не хочешь делать:

##### «ДВИЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ СИЛУ»:

- Разбивай любое дело на самые маленькие шаги. Маленькие победы дают хоть немного мотивации.
- "Правило 5 минут": договорись с собой делать нежеланное дело (прогулка, душ, начало домашней работы) всего 5 минут. Через 5 минут можно остановиться. Чаще всего проще продолжить, когда начал.
- Тело в движении. Если сейчас нет сил на спорт, просто движение (подняться по лестнице, сходить в магазин).

#### Цифровая гигиена:

- Делай перерывы от соцсетей.
- Отписывайся от аккаунтов, которые вызывают чувство неполноценности или тревогу.
- Не смотри тревожных новостей

#### Творческий выход:

##### не для результата, а для процесса!

- Рисовать, вести дневник (можно в телефоне), собирать пазлы, играть на инструменте, лепить из пластилина и т.п. **Это способ выразить то, для чего нет слов.**

#### Найти "своего" человека:

Это может быть друг, родитель, дальний родственник, школьный психолог, тренер. Тот, кому можно сказать: "Мне сейчас тяжело", без страха и суждения. Просить о помощи — это нормально: Сказать: "Я не справляюсь с учебой, мне нужна помощь" или "Мне нужна передышка" — это признак силы, а не слабости.

