

Помните, человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит...

В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист - психолог.

Что необходимо предпринять, если ты или твой друг находится в кризисном состоянии

- Поговорить о своих проблемах с близкими
- Можно обратиться за помощью к специалисту - психологу
- Можно позвонить на телефон доверия для подростков
8-800-200-122



8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО**



2-22-16

**телефон
общения**

**МУ "МОЛОДЕЖНЫЙ
ЦЕНТР "ВОЛГА"**

наш адрес: п. Красное-на-Волге,
ул. Леина д. 7

E-mail:mc-krasnoe@mail.ru

телефон: 8(49432) 2-28-76

8(49432) 2-22-16

Муниципальное учреждение
"Молодежный центр "Волга"
Красносельского муниципального
района
Костромской области



**ВЫХОД ЕСТЬ
ВСЕГДА!**

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

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



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Дорожи своей жизнью. Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас.

Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих вас людей, благодарите за то, что у вас уже есть и тогда к вам придет то, что дает тебе силы в жизни.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых ты страдаешь.

- Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе : "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".

- Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное.

- Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

- В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

- Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!