



Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию, твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера, ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.

У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях, чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрее уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об

этом взрослым (родителям или близким тебе людям).

В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.

КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ

- Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
- Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.
- Если разговор о твоих проблемах вызывает слёзы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.
- Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях. Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.
- Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, от-

влечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.

- Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.
- Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также сможешь себе, выполняя простые упражнения.



Упражнения для расслабления

- Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха.
- Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия.

- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

Когда следует обратиться к специалисту?

Если Ты длительное время испытываешь:

- постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;
- подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
- раздражительность, злость на себя или окружающих;
- потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
- расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъём и/или сонливость по утрам);

- снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
- снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
- мысли о смерти, самоубийстве;
- ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение.

Расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.

Ты можешь позвонить в любое время на Детский телефон доверия. Тебе не обязательно называть своё имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ
ВОПРОСЫ ИЛИ
ТРУДНОСТИ – ЗВОНИ!**

8-800-2000-122



352040, Краснодарский край,

Павловский район, ст. Павловская,
ул. Октябрьская, 204,
тел. 8(86191) 5-52-35

e-mail: e.kvitko@mtsr.krasnodar.ru
<http://pavlovskiy-kcson.ru/>
МИНИСТЕРСТВО
ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ПАВЛОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Отделение помощи семье и детям



***Как помочь самому себе
справиться
со сложной ситуацией***

(для детей и подростков)



ст-ца Павловская
2022 год