

## **БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСОВ**

Когда на душе больно, померк свет и, может быть, и жить-то не очень хочется, не всегда удается найти квалифицированную помощь, даже платную.

Но, если у Вас есть выход в Интернет, Вы можете получить быструю и действенную помощь и поддержку. Эффективность этой помощи подтверждена тысячами благодарных отзывов. И эту листовку Вы видите потому, что кто-то из получивших помощь распечатал ее, чтобы поделиться своим открытием.

На этих сайтах Вы познакомитесь с людьми, которые переживают или пережили похожие испытания.

### **ЕСЛИ:**

переживаете расставание  
Вам помогут на сайте [www.perejit.ru](http://www.perejit.ru)

одолевать желание покинуть  
ЭТОТ МИР Вам помогут на сайте  
[www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru)

умер близкий человек  
Вам помогут на [www.memoriam.ru](http://www.memoriam.ru)

Вы или близкие пострадали от  
НАСИЛИЯ обращайтесь на  
[www.vetkaivi.ru](http://www.vetkaivi.ru)

Вы тяжело заболели,  
Вам поможет сайт [Boleem.com](http://Boleem.com)

Материалы сайтов подготовлены психологами  
и православными священниками.



**Не  
замыкайтесь  
в своей проблеме  
ВЫХОД  
рядом!**

## **Где можно получить помощь?**

**Уполномоченный  
орган опеки и  
попечительства -  
8 (86397) 2-26-95**

**Комиссия по делам  
несовершеннолетних  
и защите их прав  
при Администрации  
Тацинского района  
- 8 (863-97) 2-14-85**



## **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**Скажи  
Жизни  
«ДА!»**





## Советы

Наша жизнь ускоряется и на тебя ложится большая нагрузка: школа, дополнительные занятия, кружки, факультативы, помощь по дому, домашние задания... Такой ритм вызывает усталость и напряжение.

### Как себе помочь?

✚ **Обращение за помощью.** Не нужно стараться справиться со всем в одиночку. Если у тебя слишком много обязанностей, то попроси родителей, братьев и сестер, друзей помочь. Даже простой разговор по душам, о твоих проблемах с надежным человеком, поможет почувствовать себя лучше.

✚ **Планирование.** Постарайся заранее распланировать свой день. Выдели на запланированные дела промежутки времени с запасом. Такой подход поможет победить тревожность.

✚ **Учись отдыхать.** Каждый день обязательно находи время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

✚ **Анализ поражений.** Если ты потерпел в чем-то неудачу, постарайся извлечь из этого пользу. Реально посмотри на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

✚ **Полноценный сон и хорошее питание.** Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

✚ **Избавление от негативных эмоций.** Чтобы найти причины своих переживания можно завести дневник, в котором необходимо описывать свои чувства и мысли (в том числе негативные), выражая их на бумагу, ты освобождаешься от них понимая то, что за ними стояло.

✚ **Разумные цели.** Старайся ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

✚ **Приоритеты.** Когда твой день представляет собой список дел и нет ни одной свободной минуты, чтобы расслабиться, выдели из всей массы дел самое главное и начинай с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

✚ **Физические упражнения.** Спорт укрепляет организм, делает его более энергичным, выносливым. Спорт помогает нам жить полной и интересной жизнью.



HELP ME!

Если ты оказался рядом с человеком в кризисной ситуации:

1. Не отталкивай его, если он решил разделить с тобой проблемы, даже если ты потрясен сложившейся ситуацией;
2. Дай знать, что хочешь ему помочь;
3. Сохраняй спокойствие и не осуждай его, независимо от того, что он говорит;
4. Убеди его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
5. Дай понять, что хочешь поговорить о чувствах, что не осуждаешь его за эти чувства;
6. Помоги ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.



Мысли  
мудрых

Жизнь – должна и может быть непрерывающей радостью.

Л.Н.Толстой

На день надо смотреть, как на маленькую жизнь.

А.М. Горький

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Д. Дидро

Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

Н. Островский

Судьба не случайность, а предмет выбора: причем выбор не ждут, а завоевывают.

У. Брайан

«Человеческая жизнь похожа на коробок спичек. Обращаться с ней серьезно – смешно. Обращаться с ней легкомысленно – опасно».

А. Рюноске

