

## 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



**ПСИХОЛОГ** - специалист, к которому можно обратиться, когда на душе пропал смысл, появилось ощущение душевной тоски.

Если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить на детский телефон доверия!

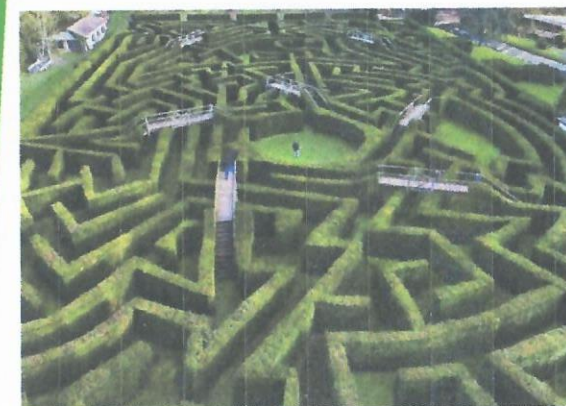
**8-800-2000-122**

*(круглосуточно)*

КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



**«ВЫХОД  
ЕСТЬ  
ВСЕГДА».**



Педагог-психолог  
Карина Ринатовна  
Кашу

2022- 2023 уч.г.

## Выход есть всегда!

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше.

**СМОЖЕШЬ!!!**



Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или ТЫ САМ.

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек.

## Это жизнь

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, 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...



**Внимание окружающих  
может предотвратить беду!**

Если ты решил  
самостоятельно  
бороться за свое душевное  
равновесие, тебе могут  
помочь следующие советы:

- 1 Начни свой день оптимистично.**  
Как только проснулся, скажи себе, что ты уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.
  - 2 Ставь себе реальные цели.**  
Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и вырастешь в собственных глазах.
  - 3 Прими и полюби себя.**  
Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя. Приняв и полюбив себя, удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.
  - 4 Никогда не сдавайся**  
У каждого бывают неудачи, но это не позволяй плохим чувствам одолевать себя. Фокусируй внимание на хорошем.
- Стремись к самосовершенствованию!**