ИНФО-ИНТЕНСИВ "ПРОСТО. СЕРЬЕЗНО. ВАЖНО."
ИЛИ КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ В НЕПРОСТЫХ СИТУАЦИЯХ

🔰 НЕПРОСТЫЕ СИТУАЦИИ

У каждого человека в определенные моменты жизни случаются сложные периоды, трудные ситуации,
неудачи в учебе, работе,
сложности общения,
непонимание близких,
неуверенность в себе,
грусть,
печаль,
тоска.

Порой кажется, что и выхода из всего этого нет🤫

В такое время важно помнить о том, что из любой, даже на первый взгляд самой неразрешимой ситуации есть выход!

Главное – не молчать, поделиться своими трудностями и проблемами с человеком, которому ты доверяешь, и вместе постараться прояснить, отчего и почему возникли трудности, что можно сделать и куда обратиться за помощью.

Мы приготовили для тебя чек-лист с простыми рекомендациями, которые помогут настроиться на позитивный лад и поиск решения⬇️⬇️⬇️

✅ И, самое главное, помни следующее:

ЖИЗНЬ продолжается, не смотря ни на что: помощь обязательно придет; сложные периоды жизни всегда заканчиваются 😎

Жизнь полосатая, как зебра за черной полосой обязательно наступит белая.

Если ты сам не можешь решить ситуацию и найти выход, всегда можно обратиться к психологу, вместе мы найдем пути решения.

☎️ Записаться на консультацию к специалистам МБУ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ ты можешь по телефону 41-10-20.

В минуты грусти и печали выполни эти не сложные упражнения:

Чтобы почувствовать себя спокойнее, нужно некоторое время правильно подышать. Дыши ровно и глубоко, так, чтобы двигался живот (будто в животе яркий воздушный шарик и ты надуваешь его), и чтобы каждый выдох (сдувание шарика) был длиннее вдоха.

Пошевели пальцами правой ноги, подвигай мышцами лица, растяни губы в подобии улыбки, пошлёпай губами – в общем «оживи себя», это поможет снять напряжение.

Если позволяет время, займи себя приятными воспоминаниями:

- Вспоминай в подробностях любимые фильмы, мультфильмы, книги;
- Восстанови детально в памяти день твоей жизни, когда тебе было хорошо радостно и спокойно.
- Вспомни точную последовательность событий этого дня: что ты делал, с кем встречался, что говорил, потом прокрути в памяти все события дня в обратной последовательности. Вспомни, что ты видел в тот день: людей и предметы, как они выглядели, двигались, потом восстанови в памяти все звуки этого дня: голоса, музыку, шум и даже запахи.
- Вспомни радостные или смешные моменты из своего детства.

Как себе помочь в непростых ситуациях?

В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.

Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание, не отчаяться и принять правильные решения. Например, притча про 2 лягушек и кувшин с молоком, поэтому барахтаться нужно всегда и тогда решение и выход будут найдены.

Вспомни предыдущее трудные периоды своей жизни и как ты смог с ними справиться, людей, которые тебе помогли и поддержали. Значит снова пришло время искать для себя палочку-выручалочку.