



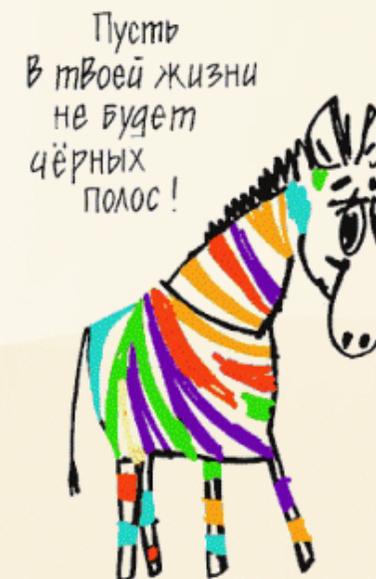
С заботой о вас «Октябрьский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Октябрьский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

**НЕМНОГО О
ПОДРОСТКАХ**

Давай поговорим

Дорогой друг если ты чувствуешь, что с твоим близким человеком или знакомым творится что-то неладное, будь бдителен, не проходите мимо! Нужно попытаться понять его состояние. Возможно в данное время он проживает сложный период в жизни, из которого он не видит выхода. Ты сможешь спасти ему жизнь и помочь преодолеть этот переломный момент.



Адрес: пгт. Октябрьское, ул. Чапаева. д. 53, 2 этаж.

Отделение психологической помощи гражданам
Контактный телефон: 8 (34672) 2-67-89 (доб. 205)
Заведующий отделением
Куклина Снежана Сергеевна
E-mail: semya-dobrota@mail.ru

Телефон доверия для детей, подростков
и родителей:

8-800-200-0122

Круглосуточно, анонимно, бесплатно

пгт. Октябрьское, 2024

Иногда мы можем совсем не понимать эту жизнь

Подростку порой очень тяжело даются переживания тех или иных ситуаций в жизни. Порой даже мысли кричат о том, что выхода нет и жизнь может быть окончена. Это правда тяжело, порой даже больно и мучительно.

Но почему? Я помогу ответить на некоторые вопросы!

Ты слышал что-нибудь о личностных кризисах? Если да, то это очень классно, что ты интересуешься информацией такого рода, это очень интересно. Можно многое узнать о людях. Если нет, я тебе сейчас немного расскажу.

Пока мы растем, наша личность множество раз перерастает саму себя и преобразовывается в новую. По сути, это столкновение старых взглядов и приоритетов с новыми. То, что раньше казалось важным и стояло на первом месте, отодвигается на задний план.

Самым не простым кризисом для человека является кризис переходного возраста, который приходится в среднем на 13-17 лет. Когда ты уже не ребенок, но еще не взрослый. К этому всему добавляется буйство гормонов под действием которых перестраивается вся эндокринная система а это очень большой стресс для всего организма.



Жить по старым установкам мы уже не можем, а по новым еще пока не умеем.

В это период личность особенно обнажена и ранима. Часто мы уверены в том, что нас никто не понимает, не любит и мы никому не нужны. Что никто не может нам помочь. Мы не можем или не хотим доверять родителям. У некоторых по множеству причин могут отсутствовать друзья, или люди которым бы могли доверять.

А если произошла какая-нибудь ситуация, которая выбила из равновесия и без того эмоционально ранимый организм, мы можем настолько сильно замкнуться в себе и стать обессиленными, что некоторые задумываются о попытке суицида как о единственном выходе из всех ранящих нашу душу ситуаций.



НО! Начнем с того, что испытывать эмоции - это нормально! От счастья до отчаяния, от стыда до гнева. Мы живые люди и нам это свойственно. Это то - что делает нас людьми! Представь, если бы в мире пропало чувство любви или страха. Не было бы мира вовсе. И нас бы не было!

И в тоже время жизнь не может состоять только из позитивных или только из печальных моментов, это невозможно. Жизнь - это всегда спектр. По этому она всегда интересна и не предсказуема.



Как ты можешь помочь себе, не потерять себя и сохранить единственную жизнь?

1. Это конечно - научиться отцифровывать свое состояние. Понимать свои чувства и эмоции, свои мысли и намерения, прислушиваться к себе: «А что я сейчас чувствую?», «Чего мне сейчас не хватает?», «В чём я сейчас нуждаюсь?».
2. Установить для себя четкое и не размытое представление о смерти. Это не сладкий сон, в который ты впадаешь когда тебе захочется, чтоб привлечь внимание дорогих тебе людей или проучить их. Смерть - это необратимое прерывание всех жизненных процессов раз и навсегда.
3. Четко уместить в своих мыслях информацию о том, что даже самый тяжелый период в жизни заканчивается. Любое событие в нашей жизни временное, имеет начало и конец. Не существует ситуаций которые нельзя решить или пережить. Просто кому-то это дается легко, а кому то тяжело, и это нормально!
4. Не бояться рассказать своим родным или близким людям о том, что сейчас в твоей жизни происходит то, с чем ты не можешь справиться один.
5. Если у тебя нет возможности поделиться своими мыслями и чувствами которые приводят тебя в пред суицидальное состояние, ты можешь обратиться по телефону горячей линии для подростков, и быть уверенным в том, что тебя никто не будет за это осуждать, а наоборот поддержат и помогут тебе разобраться с тем, что сейчас с тобой происходит и найти выход.

