

# ПАМ'ЯТКА

## для учнів, що потрапили у складну життєву ситуацію, або для тих, кому погано...

1. У РАЗІ СИЛЬНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДАВАЙ ВОЛЮ СЛЬОЗАМ, ЯК НАОДИНЦІ, ТАК І У ПРИСУТНОСТІ ІНШИХ ДІТЕЙ. У ЦЬОМУ НЕМАЄ НИЧОГО СТРАШНОГО.
2. ДІЄВИЙ СПОСІБ БОРОТИСЯ З ТУГОЮ – СТАВИТИ ПЕРЕД СОБОЮ ДОСЯЖНІ ЦІЛІ І ЗРОЗУМІТИ, ЩО ЖИТТЯ НЕ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ РОЗЧАРУВАНЬ.
3. ЯКЩО ТИ ВТРАТИВ СПОКІЙ ЧЕРЕЗ ПОЧУТТЯ ГЛИБОКОЇ ПРОВИНИ, БУДЕ КРАЩЕ СПРОБУВАТИ ЯКНАЙШВИДШЕ ВИПРАВИТИ СТАНОВИЩЕ, АНІЖ ДАТИ ПРОБЛЕМІ РОЗРОСТИСЯ. ТИ ВЧИНИШ ПРАВИЛЬНО, ЯКЩО РОЗКАЖЕШ ПРО ВСЕ БАТЬКАМ АБО ІНШИМ ЛЮДЯМ, НЕБАЙДУЖИМ ДО ТВОЄЇ ДОЛІ.
4. У БУДЬ-ЯКОМУ РАЗІ, ЯКЩО ТИ ЗАНЕПОКОЄНИЙ І ЗБЕНТЕЖЕНИЙ, КРАЩЕ НЕ СТРАЖДАТИ НА САМОТІ. ПОДІЛИСЬ ЗІ СВОЇМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ З ЛЮДИНОЮ, ЯКІЙ ТИ ДОВІРЯЄШ.
5. ПОШИРЕНОЮ ПОМИЛКОЮ Є ОЧІКУВАННЯ, ЩО ІНШІ ЗДОГАДАЮТЬСЯ ПРО ТВОЇ СТРАЖДАННЯ, ПОЧНУТЬ ТЕБЕ РОЗПИТУВАТИ І ПРОПОНУВАТИ ДОПОМОГУ.
6. У ВИНИКНЕННІ АБО ПОСИЛЕННІ ПРИГНІЧЕНОГО СТАНУ НЕРІДКО ВИННА ЗАНИЖЕНА САМООЦІНКА.
7. ПОЧУТТЯ ВІДЧАЮ САМЕ СОБОЮ НЕ ПРОЙДЕ. ЯКЩО ВІДЧУЄШ НАПАД ГЛИБОКОГО СМУТКУ І НУДЬГИ, СПРОБУЙ ПЕРЕКЛЮЧИТИСЯ НА ЩОСЬ ІНШЕ, ЗАЙНЯТИСЬ ЯКОЮСЬ СПРАВОЮ.
8. КОРИСНО ТАКОЖ ЗАЙМАТИСЯ ТИМ, ЩО ТІШИТЬ ТЕБЕ.
9. НАЙКРАЩИМИ ЛІКАМИ ВІД ПРИГНІЧЕНОСТІ Є ДОПОМОГА ІНШИМ – ТИМ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ВАЖКИЙ ПЕРІОД У СВОЄМУ ЖИТТІ.

10. У ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ВДАВАЙСЯ ДО СПРОБИ ПРИХОВАТИ, АБО ПОДОЛАТИ СВОЮ ДЕПРЕСІЮ ЗА ДОПОМОГОЮ НАРКОТИКІВ АБО АЛКОГОЛЮ.
11. ЯКЩО ТВІЙ ДУШЕВНИЙ СТАН ДУЖЕ РОЗБАЛАНСОВАНИЙ І ТИ ВІДЧУВАЄШ, ЩО НЕ В ЗМОЗІ АДЕКВАТНО ОЦІНЮВАТИ СИТУАЦІЮ, СПРОБУЙ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ФАХІВЦЯ: ПСИХОЛОГА, ПСИХОТЕРАПЕВТА, ПСИХІАТРА.

# ВИХІД ЗАВЖДИ Є!

