

Помни: в сложные моменты
главное — не замыкаться в себе.
Сделай первый шаг навстречу себе
и поддержке. Твои чувства
и переживания важны. Всё
обязательно наладится!

Ты сильнее, чем думаешь. Тебя
поддержат — только дай знать!



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ



sos-villages.by

Что делать, когда все надоело

первые шаги
к психологической помощи

У каждого бывают периоды, когда все кажется скучным, бесполезным, и ничего не радует. Это может происходить из-за усталости, проблем в школе, ссор с друзьями или просто трудного настроения. Не стоит этого пугаться или винить себя — такие чувства знакомы каждому, особенно в подростковом возрасте.

Почему так бывает?

- Много стресса и давления (школа, родители, экзамены)
- Недостаточно отдыха и сна
- Ссоры с близкими или друзьями
- Одиночество, чувство непонятости
- Перемены, с которыми сложно справиться



Что можно сделать прямо сейчас?

1. Остановись и признай свои чувства

Важно понять: усталость, раздражение или грусть — это нормально. Не пытайся заглушить эмоции, выговорись дневнику, психологу, разреши себе чувствовать.

2. Поделись с кем-то

Не держи всё в себе. Поговори с близким человеком, которому доверяешь — мамой, папой, братом, сестрой, другом или психологом. Иногда одно «Мне плохо, поговори со мной» уже помогает.

3. Дай себе отдых

Пусть даже это 10 минут — выключи телефон, полежи, включи любимую музыку, выйди на свежий воздух или прими душ. Небольшой тайм-аут помогает перезагрузиться.

4. Сделай что-то приятное для себя

Собери пазл, сходи на прогулку, посмотри свой любимый фильм, нарисуй что-нибудь, покатайся на велосипеде, приготовь себе вкусный чай.

Когда нужно обратиться за помощью?

- Хочется плакать каждый день
- Теряешь интерес ко всему, даже к тому, что раньше нравилось
- Часто болит голова, нет энергии, нарушен сон
- Появляются мысли, что ты никому не нужен
- Хочется причинять себе вред



В этих случаях **обязательно** обратиться к взрослому, которым доверяешь, или к психологу. Это совсем не стыдно — многие успешные люди прибегают к психологической поддержке

Памятка для трудных моментов

- Скажи себе: «Я чувствую себя плохо, и это нормально. Я позабочусь о себе».
- Глубоко дыши: вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6. Повтори 5 раз.
- Выпей стакан воды. Это часто помогает.
- Отложи телефон. Хотя бы на 15 минут. Бесконечный скроллинг только усугубляет тревогу.
- Не изолируйся надолго. Одиночество усиливает тяжёлые мысли.