

Самопомощь в кризисной ситуации

Способы борьбы с отрицательными эмоциями:

- Выговоритесь!*
- Напишите письмо!*
- Сделайте себе подарок!*
- Помогите другому!*
- Растворите печаль во сне (поспите)*
- Попробуйте:*

1. Менять то, что можно изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает другую дверь.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.

4. Избегать неприятных людей и не раздражаться.

Радуйтесь, что вы не такие.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.

6. Больше общаться с интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ, ЕСЛИ Я ПОДРОСТОК?

- 1. Больше узнайте о симптомах депрессии.**
- 2. Обратитесь за помощью.**
- 3. Многие подростки не обращаются за помощью, что замедляет процесс выздоровления.**
- 4. Если вы думаете, что у вас депрессия, поговорите с кем-то об этом.**
- 5. Поговорите со взрослым, которому вы доверяете или позвоните на телефон доверия 8 800 2000 122 или в кризисный чат [твоятерритория.онлайн](https://tvoiterritoriya.ru).**
- 6. Немедленно обратитесь за помощью, если вас посещают мысли о самоповреждающем поведении. Скажите об этом родителям, учителю или взрослому, которому вы доверяете.**
- 7. Кроме того, можно получить бесплатную анонимную психологическую помощь, позвонив по номеру 8-800-2000-122 или в кризисный чат [твоятерритория.онлайн](https://tvoiterritoriya.ru)**
- 8. Запишитесь на консультацию к психологу, психотерапевту или врачу-психиатру.**
- 9. Запишитесь в психологическую группу поддержки. Общайтесь.**
- 10. Придерживайтесь здоровой диеты.**
- 11. Откажитесь от употребления психоактивных веществ, кофеина.**
- 12. Ограничьте время, проводимое за компьютером**
- 13. Занимайтесь физическими упражнениями.**
- 14. Высыпайтесь.**
- 15. Ставьте перед собой достижимые цели.**
- 16. Усиливайте позитивное мышление.**

Система эмоциональной регуляции



Как включать зеленую систему?

- ❖ Стресс-менеджмент (знать свои источники стресса)
- ❖ Самодоброта
- ❖ Забота о себе
- ❖ Навык перенесения дистресса
- ❖ Принятие

Самодоброта - намеренное обучение навыкам доброго отношения к себе:

1. Осознать страдание
2. Признать страдание
3. Понимать причин страдания
4. Отнестись к себе с принятием и добротой

Процесс развития самодоброты

- ❖ Заметить, что я страдаю
- ❖ Увидеть, что есть причины страдания
- ❖ Уметь быть в контакте с этим страданием
- ❖ Отнестись к страданию безоценочно, как к факту
- ❖ Проявить симпатию к себе
- ❖ Почувствовать побуждение облегчить страдание
- ❖ Сделать конкретные шаги для облегчения страдания

