



Министерство  
просвещения  
России



Московский  
государственный  
психолого-  
педагогический  
университет



## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ



# *Дорогой друг! Мы подготовили для тебя памятку, которая поможет тебе, когда особенно сложно*

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С ТРУДНОЙ СИТУАЦИЕЙ?



Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию **твоя реакция** на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.

У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, бессонница, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрее уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).



В это время тебе необходимы **внимание и поддержка** со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Люди, которые тебя окружают, хотят помочь!



## *Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.*

Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.

Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.

Если разговор о твоих проблемах вызывает **слёзы**, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.



Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.



Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.



Среди твоего окружения могут быть люди, которым **нужна твоя помощь**. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.



Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время.



## КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

Важно обратиться за помощью тогда, когда тебе она действительно нужна!

Если Ты длительное время испытываешь:

- тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;
- подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
- раздражительность, злость на себя или окружающих;
- потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
- расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъём и/или сонливость по утрам);
- снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
- снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
- мысли о смерти, самоубийстве;
- ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение
- расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.

***Помни, ты можешь обратиться за помощью к психологу бесплатно и в любое время суток.***

Тебе не обязательно называть своё имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

**8 (800) 600-31-14**



Министерство просвещения на базе Федерального ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) организовало работу круглосуточной горячей линии по оказанию психологической помощи для детей и взрослых.

Консультирование осуществляется по телефону:

**8 (800) 600-31-14**

Бесплатно  
Круглосуточно