В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ КРИЗИСНЫХ ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОТЕРИ БЛИЗКИХ, НАСИЛИЯ

- ✓ Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию, твоя реакция на событие может быть различной. Ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам или подавленность, 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, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрей 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. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.
- ✓ 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.

Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также поможешь себе, выполняя простые упражнения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Дыхание

Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха

- ✓ Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом) и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия.

- ✓ Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- ✓ Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

Когда следует обратиться к специалисту?

Если Ты длительное время испытываешь:

- ✓ постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;
- ✓ беспомощность, чувство вины; раздражительность, злость на себя или окружающих;
  потерю интереса к тому, 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);
- ✓ 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. Ты можешь позвонить в любое время в службу «Детский телефон доверия».

8-800-2000-122(круглосуточно, бесплатно, анонимно). С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации

Куда и к кому можно обратиться за помощью и поддержкой:

- ✓ Круглосуточная медицинская психологическая служба «Сердэш 129» г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 14;
- ✓ Телефон доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно);
- ✓ телефон доверия (279-55-80);
- ✓ Онлайн (на сайте serdesh129)

Наш адрес: г.Казань, ул. Октябрьская, д.8
Телефон: 563-31-27

Время работы:

Понедельник	9.00-18.00
Вторник	9.00-18.00
Среда	9.00-18.00
Четверг	9.00-18.00
Пятница	9.00-16.45

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения в городском округе «город Казань» Отделение социальной помощи семье и детям (Ново-Савиновский район)

КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ СО СЛОЖНОЙ СИТУАЦИЕЙ?

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Казань, 2022г.