

Как я могу уменьшить мои стресс-реакции?

Изменить свое отношение

- Взглянуть на стресс как возможность научиться.
- Подумать о том, что в моей жизни хорошо.
- Много ли будет подобных ситуаций в году?
- Как я могу помочь себе расслабиться?
- Стоит ли все это того, чтобы так расстраиваться?
- Разве кто-то должен решить это вместо меня?

Изменить свое поведение

- Не спешить и не суетиться
- Поговорить с кем-нибудь о своих чувствах
- Не ПЕРЕ-едать, -пивать и т.д.
- Поискать информации и совета
- Заняться любимым делом, почитать, погулять

МОЙ ПЛАН:

1. _____
2. _____
3. _____

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Ростов-на-Дону (8632) 58-21-41

Телефон Доверия городского психоневрологического диспансера Ештокин Николай Александрович 344015, Ростов-на-Дону, пл.Гайдара, д.1, Телефон Доверия Ештокину Н.А.

Ростов-на-Дону (8632) 060

Экстренная психологическая помощь Единой дежурно-диспетчерской службы по чрезвычайным ситуациям 344007, г.Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, д.52, Штаб по делам ГО и чрезвычайным ситуациям, для ТД

Ростов - на - Дону (8632) 67-93-05

ТЭПП при Обл. Центре Социальной Помощи Семье Золотилова Елена Анатольевна 344011, г. Ростов-на-Дону, пер. Островского, д. 105, Центр социальной помощи семье

Ростов - на - Дону (8632) 39-99-79

Окружной психологический центр при Командующем войсками Южного округа. 344016, Ростов-на-Дону-16, ул. Тимошенко, д. 18. 625 Центр психологической помощи и реабилитации.

Гордская Общественная организация инвалидов ИН-ДОН: 344012, Ростов-на-Дону г., Ивановского ул., 40, к. 31 Телефон: 232-9266

Помощь детям и подросткам с проблемами наркозависимости Городское учреждение здравоохранения «наркологический диспансер», г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана 38, т. 240-42-57.

МУ «Социальный приют для детей»

г. Ростов-на-Дону, Ул. Варфоломеева 99, т.267-31-33.

Областной психолого-педагогический и медико-социальный Центр г. Ростов-на-Дону, Ул. Малюгиной 214, т. 264-17-92. Директор - Чаусова Лариса Казимировна (прием бесплатный).

Психологический центр образования г. Ростов-на-Дону, ул. Ленина 44/2, т. 245-52-23. Директор — Суханова Ольга Владимировна.

КОГДА ИМЕЕТ СМЫСЛ ИСКАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ?

Так как не существует двух совершенно одинаковых людей, момент, когда становится нужной профессиональная помощь психолога или психотерапевта, у разных людей различен. И все же можно указать на то, что у большинства людей достаточно похоже. Итак, имеет смысл обратиться к профессиональному помощнику, когда:

- ❖ Ваша жизнь идет наперекосяк: проблемы взаимоотношениях с близкими, семейные конфликты, утрата дружбы, проблемы в школе или на работе.*
- ❖ Когда у Вас есть хронические физические и телесные нарушения, а никаких медицинских причин не находят.*
- ❖ Вы полностью поглощены мыслями о пережитом событии/событиях.*
- ❖ Вы чувствуете себя очень одиноким и боитесь.*
- ❖ Вам очень трудно принимать решения и сконцентрироваться на чем-то.*
- ❖ Вы испытываете чувство безнадежности, тяжелую депрессию или гнев.*
- ❖ Вы надеетесь, что алкоголь или какие-то другие вещества успокоят вашу боль физическую или душевную*
- ❖ И наконец, когда Вы просто хотите, чтобы Вам кто-то помог.*

«ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО...»

- Психологический центр образования, где ты можешь записаться на психологическую консультацию, принять участие в работе тренинговых групп.

Ул. Ленина 44/2, т. 245-52-23.

- Психологический консультативный пункт и молодежный центр профилактики наркозависимости Пролетарского района, где ты можешь записаться на прием и получить психологическую помощь.

Ул. 20-я линия, 1/3, т. 251-86-01.

- Детско-подростковая наркологическая служба Пролетарского района. Прием ведется анонимно и бесплатно.

Ул. 40 лет Победы, поликлиника № 9, т. 257-66-25.

- Областной центр социальной помощи семье и детям, где можно получить психологическую, социальную, правовую помощь.

Пер. Островского, 105, т. 226-05-04.

- Городской телефон доверия 258-21-41 (круглосуточно) - " психологическая помощь взрослым и детям в сложных жизненных ситуациях.
- Телефон доверия Центра помощи семье 267-93-04 - психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях.
- Областной центр планирования семьи и репродукции человека, где ведут бесплатный прием гинеколог, уролог, психолог, психотерапевт.

Ул. Московская 79, т. 262-04-03).

- Городская Молодежная биржа труда, где оказывается помощь в трудоустройстве молодежи 14 лет и старше.

Ул. Семашко. 99 т. 232-65-14.