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

MO	й план:
1.	
2.	
3.	

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 ибоитесь.
- ❖ 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 ктото 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.