



# СКАЖИ ЖИЗНИ



# ДА!

## «ПИСЬМО ОТ СЕБЯ К СЕБЕ»

*Сегодня мне тяжело, но я хочу напомнить себе,  
что...*

· Одна моя сильная черта - это

\_\_\_\_\_

· Я уже пережил(а) трудности, когда

\_\_\_\_\_

· Маленькая радость, которая всё еще есть в  
моих днях - это

\_\_\_\_\_

· Если бы мой лучший друг был на моем месте,  
я бы сказал(а) ему:

« \_\_\_\_\_ »

*Мое обещание себе на сегодня:*

*Выжить. Боль - временна.*

### **Помните:**

*Жизнь - это история, которую пишем мы сами.*

*Цените каждый день и создавайте свою  
уникальную историю.*

*Ты - не ошибка.*

*Ты - не обязан всегда быть сильным.*

*Ты - не один.*

*Ты - важен.*

*Ты - жив. И это уже ценность*

## Остановись на мгновение!

То, что ты испытываешь - это не твоя сущность, это состояние, через которое ты проходишь. Сильная боль искажает восприятие, заставляя верить, что выхода нет. Но это лишь иллюзия.



Этот информационный материал не решит всех проблем, но он поможет пережить самый тяжелый час. Дай себе право на эту паузу. Дай себе право на помощь.

### Когда кажется, что нет выхода

#### Что можете чувствовать:

- Ощущение безысходности и пустоты.
- Потерю интереса к тому, что раньше радовало.
- Чувство изоляции и непонимания.
- Постоянную усталость и отсутствие сил.
- Трудности с концентрацией внимания.



### ПРАВДА, КОТОРУЮ ВАЖНО ЗНАТЬ

**МИФ:** «Если я обращусь за помощью, все подумают, что я слабый».

**ФАКТ:** Просить о помощи - это мужество и забота о себе.

**МИФ:** «Никто не сможет мне помочь».

**ФАКТ:** Есть специалисты, которые обучены помогать в таких ситуациях.

**МИФ:** «Это навсегда».

**ФАКТ:** Кризисные состояния временны, даже когда кажется иначе.

«Самое большое открытие любого поколения - что человек может изменить свою жизнь, изменив свое отношение к ней»  
(Уильям Джеймс)

## ШАГИ К СВЕТУ



### 1. Признайте свои чувства.

Дайте себе право чувствовать то, что чувствуете. Не осуждайте себя за эти эмоции.



### 2. Найдите опору.

- Позвоните на телефон доверия.
- Поговорите с тем, кому доверяете.
- Обратитесь к специалисту.



### 3. Создайте безопасное пространство.

Позаботьтесь, чтобы в трудные моменты у вас была возможность побыть в спокойной обстановке.



### 4. Помните о причинах жить.

Составьте свой список того, что все еще важно - люди, мечты, маленькие радости.

Иногда самые маленькие шаги в правильном направлении оказываются самыми большими в вашей жизни

### Упражнение

#### «Якорь здесь и сейчас»

Когда мысли уносят в темноту, вернись в настоящее.

1. Коснись двумя пальцами своего запястья. Почувствуй пульс.
2. Найди вокруг себя:
  - 1 предмет красного цвета;
  - 1 источник звука;
  - 1 вещь, которую ты можешь потрогать.
3. Сделай один медленный вдох и такой же медленный выдох.

Ты здесь. Ты дышишь. Этот момент - реальность



### Экстренная помощь

Телефоны доверия:

- ✓ Республиканская «Детская телефонная линия» 8-801-100-1611
- ✓ «Телефон доверия для детей и подростков» 8-017-263-03-03
- ✓ Экстренная психологическая помощь г. Орша 8(0216)51-00-19
- ✓ Центр здоровья подростков и молодежи «Надежда»: 8(0216)51-17-21

