

ПОВЛИЯЙ
НА СВОЕ
НАСТРОЕНИЕ
И УЛУЧШИ ЕГО



УДК 159.3
ББК 88.3
К 42

ПОВЛИЯЙ НА СВОЕ НАСТРОЕНИЕ И УЛУЧШИ ЕГО – Астана, 2015, 28 с.

ISBN 975-601-7523-19-0

Пособие «Повлияй на свое настроение и улучши его» призвано предоставить подросткам информацию о психическом здоровье, и о том, как можно научиться улучшать свое психо-эмоциональное состояние и развивать устойчивость к стрессовым ситуациям. Пособие состоит из шести глав, содержащих информацию о важности психического здоровья, советы по получению самопомощи, стрессе и кризисе, депрессии и суицидальных мыслях, о том, как помочь другу, и к кому обратиться за советом и помощью в трудных ситуациях. В конце пособия есть пустые страницы, куда читатель может записать информацию, о том где можно получить помощь.

УДК 159.3
ББК 88.3

Подготовлено Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) в партнерстве с РГП на ПХВ «Республиканский научно-практический центр психиатрии, психотерапии и наркологии» Министерства здравоохранения и социального развития Республики Казахстан в рамках Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК

© Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Казахстан, Астана, 2015 г.

Обозначения, используемые в настоящем издании, и изложение материала не подразумевают выражения со стороны авторов какого бы то ни было мнения в отношении правового статуса детей в Казахстане, той или иной страны, или территории, или ее органов власти, или делимитации ее границ. При перепечатке, цитировании и ином использовании информации из издания ссылка на данную публикацию обязательна. Издание распространяется бесплатно.

Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Казахстан
г. Астана, 010000, ул. Бейбитшилик 10-А, блок 1
www.unicef.kz

ISBN 975-601-7523-19-0

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Осведомленность о психическом здоровье**
- 2. Советы по самопомощи**
- 3. Стресс и кризис**
- 4. Депрессия и суицидальные мысли**
- 5. Как помочь другу, если у друга проблемы**
- 6. К кому обратиться за советом и помощью**

Часть 1: Осведомленность о психическом здоровье

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это то, как ты мыслишь, что чувствуешь и как поступаешь каждый день.

Психическое здоровье влияет на твое самоощущение, на твою жизнь, на других людей в твоей жизни. Оно определяет то, как ты справляешься со стрессом, принимаешь решения и строишь отношения с другими.

Психическое здоровье так же важно, как и физическое. В этой брошюре ты найдешь информацию, касающуюся психического здоровья. Она поможет тебе осознать чувства, которые ты ощущаешь и поможет изменить свое самочувствие к лучшему.

Жизнь – это «американские горки» наших эмоций

Жизнь бывает разной, она как «американские горки» для наших эмоций: ты словно взлетаешь, переживая захватывающие и радостные события, а когда испытываешь тревогу и беспомощность – скатываешься вниз. Иногда трудно остановиться на каком-то определенном чувстве, и тогда эмоции быстро переходят от грусти или подавленности к возбуждению, а от обиды или раздражения – к гневу.

Суметь обратить внимание на свои чувства и мысли непросто, это требует времени и усилий: иногда трудно разобраться в своих чувствах или принять их.

У каждого в жизни возникают те или иные проблемы – на последней странице указано, куда можно обращаться за помощью.

Ты не один

Даже если ты чувствуешь, будто только у тебя одна проблема, будь уверен, что у сидящего рядом с тобой человека имеются свои проблемы. Просто помни, что это – нормально.

Каждый может оказаться в ситуации жизненного кризиса, может переживать стресс, депрессию, у некоторых даже могут возникать мысли о смерти. Никто в мире не свободен от проблем. Проблемы и сложные задачи обогащают нашу жизнь.

Но иногда становится слишком тяжело, а тревога или другие неприятные чувства могут переполнять тебя. Ты плохо себя чувствуешь и постоянно беспокоишься. Трудные жизненные ситуации влияют на наше поведение.

Люди по-разному реагируют на свои проблемы – кто-то грустит, кто-то злится, одни теряют аппетит, другие, напротив, переедают, одни страдают бессонницей, другие слишком много спят, кто-то перестает следить за своим здоровьем или становится агрессивным, кто-то употребляет спиртные напитки или наркотики. Реагируя таким образом, мы пускаем нашу жизнь под откос.

Тебе поможет разговор с другими людьми

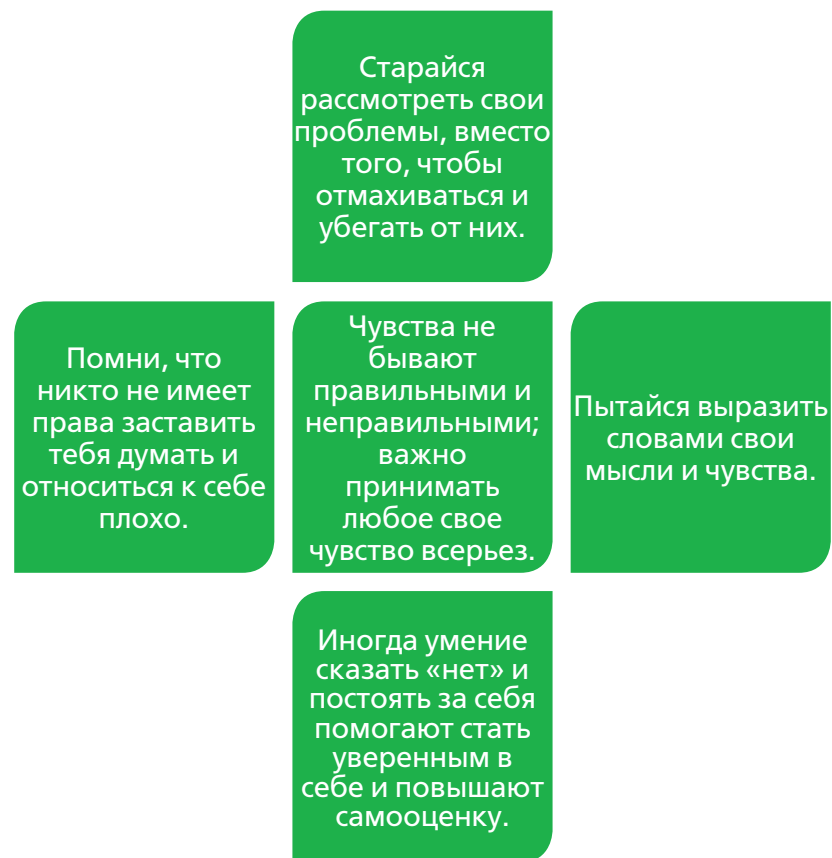
Поговори с другими о своих чувствах и о том, что тебя беспокоит. Держа чувства в себе, ты только усугубляешь свои проблемы. Существует много людей к которым можно обратиться: друг, родители, школьный психолог или учитель, и другие.

Тебе дали эту брошюру, чтобы ты смог помочь себе, когда тебе станет плохо, возникнет стресс, кризис или депрессия. Брошюра также поможет тебе понять, когда друзья или иные окружающие тебя люди нуждаются в помощи.

Употребление алкоголя, проявления агрессии, издевательства над другими, пренебрежительное отношение к своему здоровью могут являться признаками страдания, горя, стресса, депрессии или других психологических проблем. При таких проблемах может помочь совет, консультация или другого вида помощь.

Часть 2: Советы по самопомощи

Как мне разобраться в своих чувствах?



Нормально ли сердиться?

Да, сердиться – это нормально. Не отрицай свой гнев. Держать печаль или гнев внутри себя – вредно и опасно. Поговорив с кем-нибудь о своем гневе, ты можешь помочь себе успокоиться.

Иногда выразив свой гнев словами, криком, плачем или стукнув по столу кулаком, можно почувствовать облегчение и быстрее успокоиться. Важно дать выход своему гневу в соответствующей обстановке, не причиняя при этом вреда ни другим, ни себе.

Как я могу улучшить свое самочувствие?

- Прояви к себе доброту и внимание
- Проводи время с людьми, с которыми тебе приятно находиться вместе
- Воспринимай проблемы такими, как они есть, и старайся найти пути их решения
- Сосредоточься на том, что тебе в жизни удается, и чаще занимайся этими делами
- Побольше делай то, что у тебя хорошо получается и вызывает у тебя положительные эмоции.
- Отдых, смех и интересные занятия – хороший способ ослабить напряжение и почувствовать себя лучше
- Обязательно находи каждый день время, чтобы позаниматься любимыми делами. Например, послушай музыку, которая тебе нравится, почитай книгу, займись спортом, поиграй в игру, посмотри фильм или просто расслабься.
- Некоторые вещи не поддаются контролю с твоей стороны, и не стоит рассчитывать, что «жизнь» всегда будет обращаться с тобой лучшим образом. Однако мы сами способны выработать привычку обращаться с собой достойно!

Поговори с друзьями, членами твоей семьи, учителем, психологом или с другим человеком, которому ты доверяешь, если ты чем-то расстроен(а) или тебе грустно.

Поможет ли мне тусовка с друзьями почувствовать себя лучше?

Здорово проводить время с друзьями, но также нужно выделить время на себя. Найди в себе силы сказать «нет» друзьям и для общения с друзьями выбирай то, что отвечает твоим интересам и потребностям, и на что у тебя есть время.

Сопротивляться давлению со стороны сверстников, подталкивающих тебя к употреблению алкоголя или наркотиков, нелегко, но это нужно, чтобы защитить себя. В конечном итоге, это не снизит, а наоборот, повысит уважение к тебе.

Как мне найти себе друзей?

Трудно найти и сохранить хороших друзей. Если тебе тяжело найти друзей, помни, что неподалёку может быть кто-то похожий на тебя. Подумай о том, чтобы вступить в кружок по интересам, спортивную команду, танцевальный класс или заняться чем-нибудь еще в группе. Возможно, там ты найдешь друзей.

Подумай также о том, чтобы включить в круг своего общения тех, кто, возможно, также ищет себе друга, кто одинок, кого не принимают в компании, третируют или дразнят.

Что мне делать, если кто-то подвергается травле или задирает других?

Никто не заслуживает, чтобы над ним или над ней издевались.

Игнорирование не остановит и не изменит поведение хулиганов и задир; вмешайся, даже если издеваются не над тобой.

Обратись к такому взрослому человеку, который добьется того, чтобы в ситуацию вмешалось руководство школы / колледжа. Поскольку даже взрослые иногда робеют перед хулиганами, возможно, потребуется помощь более, чем одного взрослого.

Человек, над которым издеваются, нуждается в помощи. Если издеваются над тобой, то скажи об этом кому-нибудь и потребуй, чтобы были приняты меры.

Помни, что у людей, которые издеваются над другими, есть проблемы, и они также нуждаются в том, чтобы их выслушали и помогли им.

Что мне делать, если мои родители ссорятся?

Нужна практика и опыт, чтобы суметь справиться с ситуацией, когда твои родители ссорятся.

Знай, что настоящая причина конфликта состоит вовсе не в тебе, даже если они ссорятся из-за тебя. Обсуди ситуацию с человеком, которому ты доверяешь и попроси совета о том, что тебе делать.

О ссорах между родителями иногда трудно говорить даже с ближайшими членами семьи. Заручись помощью человека, которому ты доверяешь и который не вовлекается в этот конфликт (бабушки, дедушки, школьного психолога, учителя, соседа или другого человека). Этот человек может помочь тебе, просто выслушав или, при необходимости, поговорив с твоими родителями.

Иногда трудно повлиять на конфликтную ситуацию, но всегда помни о своей важности и ценности как человека. Когда родители часто и бурно ссорятся, тебе, прежде всего надо позаботиться о себе и о своих нуждах. Найди безопасное и спокойное место для выполнения домашних заданий, запишись в спортивную секцию, драматический или другой кружок и т.д.

Если у тебя возникают конфликты с родителями, другими членами семьи, или друзьями, постарайся разрешить конфликт как можно скорее и не затягивать ссору: поговори с теми, с кем ты поссорился.

Что делать, если у меня возникают проблемы с учебой?

Иногда трудно сосредоточиться на учебе. У многих людей бывают моменты, когда занятия становятся им в тягость. Не откладывай решение проблемы. Чем раньше ты начнешь действовать, тем больше шансов на хороший результат.

Если ты отстаешь в учебе, то как можно скорее обратись за помощью к однокласснику, учителю, члену семьи или другу.

Проблемы с учебой бывают у многих, попроси помощи у друзей или одноклассников, которые в прошлом имели похожие затруднения с учебой.

Помни, что обращение за помощью поможет и станет самым правильным поступком.

Что мне делать, если я постоянно чувствую усталость?

Старайся ложиться спать в одно и то же время, и спать достаточное количество времени, чтобы утром чувствовать себя отдохнувшим (возможно придется ложиться спать раньше, чем тебе хочется).

Люди различаются по потребностям в продолжительности сна (обычно это около 8 часов в сутки).

Если не удастся спать каждую ночь по 8 часов, то обязательно старайся поспать подольше в другие дни, например, выспаться как следует в выходной день.

Хороший способ восстановить силы и улучшить самочувствие – это поспать немного днем.

Кофе, сахар или другие стимуляторы придадут тебе энергии лишь на очень короткое время.

Гораздо эффективнее поддерживать свою силу и энергию путем регулярных физических упражнений, хорошего питания и регулярного сна.

Насколько важно правильно питаться?

Чтобы твой мозг хорошо работал, нужно правильно питаться.

Привычки, связанные с правильным питанием, такие как прием горячей пищи как минимум один раз в день, придадут тебе энергии и поддержат твой рост и развитие.

Избегай диет для похудения или бодибилдинга (культуризма). Если же тебе очень хочется сесть на какую-нибудь диету, ограничить себя в еде или принимать пищевые добавки, чтобы изменить свою внешность, то сначала посоветуйся со знающим человеком.

Ты можешь связаться с контактным лицом, чей номер телефона указан в последней части этой брошюры (Часть 6), посоветоваться со школьной медсестрой или с врачом.

Что я могу делать каждый день, чтобы чувствовать себя лучше?

Тебе помогут физическая активность и дневной свет. Дневной свет улучшает настроение. Старайся делать физические упражнения, гулять пешком или разминаться в течение дня. Но не перестарайся, соблюдай меру. Обязательно следи за тем, чтобы рабочее место было хорошо освещено, когда ты делаешь домашнее задание. Не проводи за компьютером больше 45 минут подряд. Периодически вставай с места, разминайся и делай простые физические упражнения.

Создай для себя удобное и приятное место для учебы и выполнения домашних заданий, укрась его предметами, которые тебе нравятся (например, картинки и т.д.). Удобный стул и стол важны для позвоночника, а если удобно спине, то это положительно отразится на твоём самочувствии.

Что можно сказать о спиртных напитках, сигаретах, наркотиках?

Люди употребляют спиртные напитки и наркотики по разным причинам, и каждый реагирует на них по-своему. Даже малое количество алкоголя или наркотиков может повлиять на твоё поведение и совершение поступков, которые тебе не хотелось делать.

Приложи все усилия, чтобы избежать курения, употребления алкоголя и наркотиков – эти вещества влияют негативно на физическое и психическое здоровье.

Некоторым людям употребление алкоголя, наркотиков и курение, представляется безобидным способом ухода от неприятностей. Однако часто они приводят тебя на путь, ведущий к более серьёзным проблемам.

Курение легко вызывает привыкание, поэтому лучше вообще не начинать.

Помни, что это вредно для твоего здоровья и от курения плохо пахнет дыхание и одежда, что может отталкивать от тебя некурящих людей.

Не позволяй кому-либо уговорить тебя употреблять наркотики или алкоголь.

Что происходит у меня в мозгу, когда я плохо себя чувствую?

Твоим самочувствием и поведением управляет твой мозг. А на твой мозг могут влиять очень много факторов, включая алкоголь, наркотики, стресс и депрессию. Следуя советам в этой брошюре, ты сможешь повлиять на гормоны стресса в своем организме и на работу своего мозга. Но иногда этого недостаточно и может потребоваться помощь специалиста.

На последней странице б-части этой брошюры имеется место куда можно будет занести номер телефона, электронный адрес и другие контактные данные таких специалистов.

Полноценный сон, умеренные физические упражнения, регулярное питание и, разговор о своих чувствах с другими людьми – все это поможет тебе улучшить свое настроение и самочувствие.

Часть 3: Стресс и кризис

Испытываешь ли ты стресс?

Все, что вызывает у тебя волнение или беспокойство, приводит к стрессу. Стресс и кризис могут действовать на любого человека.

Вот несколько примеров ситуаций, вызывающих стресс:

Развод родителей или потеря ими работы, смерть члена семьи, горе, разрыв отношений с парнем / девушкой, перевод в другую школу, переезд в другой город или страну, насмешки одноклассников (считающих тебя глупым или странным), издевательства, дискриминация, перегруженность школьными заданиями, непонимание со стороны учителей.

Всегда ли стресс плох?

Существует два основных типа стресса:

+ Позитивный стресс
Источником стресса может стать даже то, что доставляет тебе удовольствие или чего ты ждешь с радостью и нетерпением. Например, знакомство с новыми друзьями, экзамен, первое свидание, участие в конкурсе, вечеринка...

- Негативный стресс
Он возникает из-за ситуаций, которые для тебя неприятные или опасные. Например, переживание по поводу упущенной возможности, слишком большое беспокойство по поводу своей внешности и одежды, издевательства.

Избегать стрессов невозможно, да и не очень полезно.

Определенный уровень стресса необходим, он помогает тебе подготовиться и стимулирует тебя. Однако сильный и длительный стресс повредит твоему здоровью.

Некоторым людям легче справляться с сильным стрессом, чем другим. Если стресс угнетает тебя, обратись за советом (см. Часть 6).

От чего возникает стресс?

Множество различных ситуаций вызывают стресс, например:

Чувство одиночества и изоляции.	Препятствия, мешающие тебе подобрать подходящее решение твоих проблем.	Недостаточная поддержка со стороны членов семьи и друзей.
Когда нужно что-либо сделать, например, доклад в школе, и ты к нему недостаточно готов.	Любая неожиданная перемена в жизни или в семейных обстоятельствах.	Скука или слишком много дел.
Незащищенный секс.	Принуждение к сексу, когда ты этого не желаешь.	Недостаточное владение языком, которым пользуются твои сверстники.
Когда требуешь от себя слишком много или мало.	Недооценка своих возможностей	

Попытайся разобраться, какие ситуации являются стрессовыми для тебя, а затем, по возможности, постарайся избегать их. По крайней мере, до тех пор, пока ты найдешь способ реагировать на них более эффективно.

Как твоё тело реагирует на стресс?

Твое тело может по-разному реагировать на стресс. Физическая реакция на стресс может выражаться в следующем:

САМЫЕ ЧАСТЫЕ СИМПТОМЫ: <ul style="list-style-type: none">• Головная боль• Боль в животе• Боль в плечах и спине• Сердцебиение• Частые позывы к мочеиспусканию• Потеря аппетита или переедание• Нарушения сна	ДРУГИЕ ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ: <ul style="list-style-type: none">• Мышечное напряжение• Скрип зубами во сне• Потливость ладоней• Покраснение кожи или появление на ней красных пятен
--	--

Стресс также может вызывать чувства тоски и беспокойства, которые приводят к нарушениям сна: человек с трудом засыпает или часто просыпается по ночам или видит страшные сны.

Иногда по поведению или словам, можно заметить какие эмоции испытывает человек. Некоторые люди с легкостью рассказывают о своих чувствах. Другие же более скрытны, сдержаны или застенчивы. Кроме того, мы все пользуемся языком жестов, мимики и телодвижений, который также отражает наши чувства.

Что такое кризис?

Кризис – это реакция на внезапную, обычно совершенно неожиданную затруднительную ситуацию или обстоятельство.

Большинство кризисов быстро проходят, однако последствия кризиса могут длиться долго. Кризис может быть личный и затронуть тебя напрямую, или через других (например, родителей или друга), но в обоих случаях он будет оказывать на тебя влияние.

Кризисы несут в себе как угрозу, так и возможность перемен. Кризис всегда приводит к стрессу, а иногда приносит и душевную боль. Кризисы случаются у всех людей.

Личные кризисы могут быть связаны со следующими обстоятельствами:



Когда ты впервые переживаешь кризис, ты можешь почувствовать панику, растерянность, эмоциональный ступор или чувство холода во всем теле.

У тебя могут возникнуть сложности с концентрацией внимания или с ответами на вопросы во время контрольных или экзаменов, даже если ты к ним хорошо подготовился.

Местные, национальные и международные кризисы (например, землетрясение и другие стихийные бедствия, война, терроризм и др.) становятся личными кризисами тех, кто с этим столкнулся напрямую, а также вызывать стресс у людей, которые находятся далеко от них.

Эффективный путь преодоления такого стресса – это обсуждение в группе, и если это уместно, вместе решить что делать, например, собрать одежду или деньги для пострадавших от кризиса.

Как я могу преодолеть стресс или кризис?

Поговори с другими о своих чувствах, а не подавляй и не их держи в себе. Это помогает, проблема покажется тебе не такой большой и более разрешимой. Важна поддержка со стороны друзей и семьи. Другие люди иногда помогают посмотреть на проблему с другой стороны и найти ее решение.

Кризис почти всегда удается преодолеть и он проходит. Кризис часто помогает в личностном росте и получении жизненного опыта, он также учит сочувствовать и понимать трудности и проблемы других людей. Помни, кризисы случаются у каждого и твой личный опыт может помочь тебе и окружающим тебя людям.

Поддержка друзей и членов семьи помогает. Расскажи им о своих чувствах. Иногда нужна помощь специалиста. Используй контактные данные на последней странице.

Часть 4: Депрессия и суицидальные мысли

Как выяснить, есть ли у тебя депрессия?

При депрессии обычно имеются несколько из нижеперечисленных симптомов:



Обычная грусть, плохое настроение или легкая подавленность быстро проходят, когда происходит что-то приятное. Депрессия – это эмоциональное состояние, при котором глубокая печаль (грусть) длится не менее двух недель.

Чувствуешь ли ты себя ненужным или что ты потерял надежду?

Ты можешь чувствовать себя так, будто ты никому не нужен (не нужна) и одинок(а), что никто не в силах тебе помочь. Ты можешь потерять веру в будущее и думать, что больше ничего хорошего с тобой не произойдет. Иногда люди, находящиеся в депрессии, думают, что «больше ничего не имеет смысла и значения». Они считают себя безобразными, глупыми и хуже других.

Стремясь выйти из стресса, депрессии или кризиса, иногда люди начинают употреблять слишком много алкоголя или начинают употреблять наркотики. Это может принести временное облегчение, но, в конце концов, усугубляет стресс и депрессию.

Если ты часто думаешь о смерти или самоубийстве, то это может означать, что у тебя серьезная депрессия и тебе нужно обратиться за помощью как можно скорее.

Посмотри последнюю страницу брошюры и найди контактную информацию о людях, которые могут тебе помочь.

Симптомы депрессии, негативные мысли и чувство безнадежности полностью исчезнут, когда ты избавишься от депрессии. Не нужно колебаться. Получи помощь сейчас.

Депрессия – это болезнь и также, как и другие болезни, например, диабет или заболевания сердца, ее нужно лечить. Найди на последней странице к кому ты можешь обратиться за помощью.

Как часто встречается депрессия?

Многие подростки страдают депрессией и другими проблемами психического здоровья.

Проблемы психического здоровья встречаются очень часто и иногда требуют срочной помощи, но они всегда поддаются лечению и излечимы.

Раннее выявление и помощь с проблемами психического здоровья позволит решить маленькие проблемы до того, как они станут большими.

Если не лечить эмоциональные и психические проблемы, то они могут ломать жизни, разрушать семьи и мечты.

Если у человека тяжелая депрессия, ему нужно лечение, которое должно включать как беседы (психотерапию или когнитивную терапию), так и прием лекарств.

Помощь всегда можно найти. На последней странице будет информация как связаться с теми, кто может помочь.

Жизненный кризис, стресс, депрессия и/или мысли о суициде мысли могут случиться у любого человека. Помощь доступна. Посмотри последнюю страницу и узнай где можно получить совет и помощь.

Часть 5: Как помочь другу, если у друга проблемы

Ты не помогаешь своему другу, если молчишь и не обращаешься за помощью взрослых потому, что он или она попросили никому не рассказывать. Лучше всего обратиться за помощью как можно раньше.

Как узнать, что другу нужна помощь?

Друг, которому плохо может:

- ➔ Предпочитать одиночество
- ➔ Иметь заметные перемены настроения
- ➔ Быть необычно радостным, или печальным, или очень раздражительным
- ➔ Иметь заметные изменения привычек питания
- ➔ Иметь проблемы с друзьями: не может заводить новых друзей или поддерживать отношения со старыми друзьями
- ➔ Иметь заметные проблемы с учебой и успеваемостью
- ➔ Не справляться с проблемами и повседневными делами
- ➔ Снова и снова ущемлять права других людей
- ➔ Выступать против правил, неповиноваться требованиям и/или прогуливать занятия
- ➔ Красть или хулиганить
- ➔ Иметь частые вспышки гнева или агрессивного поведения
- ➔ Причинять себе вред или иметь поведение, которое наносит вред
- ➔ Употреблять алкоголь и/или наркотики
- ➔ Показывать слишком высокую самооценку и/или чрезмерную энергичность
- ➔ Иметь навязчивое, повторяющееся поведение или ритуалы, например, без конца мыть руки или проверять что-нибудь

Друг, которому плохо, может говорить примерно такие фразы:



Что тебе нужно сделать?

Когда у друга стресс или кризис, или у друга симптомы депрессии, важно внимательно выслушать его / ее.

Чаще всего именно друзья первыми замечают, что с их другом что-то неладно. Наблюдай и слушай, но не говори слишком много: будь осторожен и не торопись давать советы. Заручись поддержкой еще кого-нибудь: другого друга или взрослого человека.

Помни, что помощь специалиста доступна, но трудности могут возникнуть, когда попытаешься убедить друга обратиться за помощью.

Посмотри на последней странице, куда и к кому ты можешь обратиться за советом, и кто подскажет, где получить помощь.

Часть 6: К кому обратиться за советом и помощью

Обращение за помощью для себя, друга, брата, сестры или другого члена семьи – это очень важный поступок.

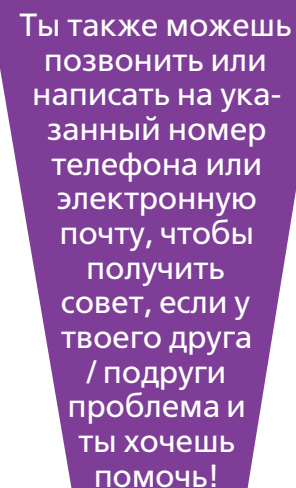
Твое психическое здоровье столь же важно, как и твое физическое здоровье.

Проблемы психического здоровья встречаются очень часто.

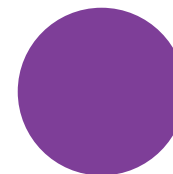
Эти проблемы реальные, болезненные и могут протекать очень тяжело. Проблемы психического здоровья можно выявить и успешно лечить. Помощь доступна. Ты можешь обратиться к людям, которые помогут тебе, твоему другу или члену семьи.

Если у тебя возникли сложности с получением совета и помощи, если ты не можешь связаться с нужным специалистом, если ты стесняешься или не уверен, ты всегда можешь написать на электронную почту или позвонить на телефоны, указанные на последней странице. Тебе подскажут, что делать и к кому обратиться.

Позвони в медицинское учреждение или службы психологической помощи, перечисленные на последней странице, чтобы записаться на прием к врачу, психологу, консультанту или социальному работнику. Эти люди побеседуют с тобой о возникших проблемах и помогут найти лучшее для тебя решение.



Ты также можешь позвонить или написать на указанный номер телефона или электронную почту, чтобы получить совет, если у твоего друга / подруги проблема и ты хочешь помочь!



Если по какой-либо причине, тебе не удалось получить помощь по указанным в брошюре контактам, обратись к другому человеку. Главное – не сдавайся!

Запиши сюда контакты медицинских служб:

Контакты, которые помогут тебе связаться с нужным человеком и получить помощь:

Запиши сюда контактную информацию о различных местных кружках, секциях и организациях, которые помогут тебе укрепить здоровье:



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

150

для детей и молодежи

Если тебе или твоим друзьям нужен совет, если возникла сложная ситуация, позвони на номер 150 с обычного телефона (не мобильного).

В любое время тебе ответят психологи, которые тебя выслушают, поддержат и подскажут, что делать.

Звонок бесплатный, анонимность гарантируется.

Мы всегда рядом – тебе нужно только позвонить!

юнисеф



Подготовлено в рамках
Совместного приказа МЗСР РК, МОН РК и МВД РК