



*«Никогда не теряйте надежды и веры в лучшее,
потому что после самой черной ночи
всегда бывает светлый день, и*

***ДАЖЕ ПОСЛЕ САМОГО СИЛЬНОГО ЛИВНЯ –
ЯРКО СВЕТИТ СОЛНЦЕ»***

В жизни человека могут возникать разные ситуации. Это могут быть веселые и радостные события, а могут быть сложные и тяжелые периоды в жизни. Однако очень

***ВАЖНО ВСЕГДА СОХРАНЯТЬ ВЕРУ В СЕБЯ
И НАХОДИТЬ ХОРОШЕЕ В ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ.***

Самопомощь в сложной ситуации

1. **Поспите и отдохните.** На следующее утро Вы не только обретете новые физические силы, но также может появиться выход из сложившейся ситуации. Можете прогуляться на свежем воздухе или заняться подвижным видом спорта.
2. **Составьте список хорошего.** Известная поговорка «Нет худа без добра» хороший девиз для мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, и направьте все силы на его воплощение.
3. **Внесите новое в свою жизнь.** Можете начать делать утреннюю гимнастику, посетить кинотеатр, сделать генеральную уборку.
4. **Помогите другому.** Переключив свое внимание на помощь «ближнему», Вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе, активизируете свои силы.
5. **Выговоритесь.** Всегда можно найти человека, который будет доброжелателен к Вам и выслушает Вас.

Контактные телефоны для тех, кто оказался в сложной жизненной ситуации

8-017	327-60-88	Телефон педагогов-психологов БГТУ:
8-017	246-03-03	Круглосуточный «телефон доверия»
8-017	299-58-98	Телефон для справок по оказанию сексологической помощи (в т.ч. по вопросам насилия)
8-017	214-52-69	Запись на консультацию по вопросам семьи и детей
8-801	100-21-21	Республиканский «телефон доверия» для наркологических пациентов

