



КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПОМОЩЬ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ

8-800-200-01-22

8-800-302-03-03

(бесплатно, анонимно,
круглосуточно)

А так же по телефону:

8-495-624-60-01

(бесплатно, анонимно,
круглосуточно)



МГППУ

https://youtu.be/bUjRhZ_2zz0



**ГБУ РА «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

ДЛЯ ОЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ
МЫ ЖДЁМ ПО АДРЕСУ:

г. Майкоп, ул. 2-я Крылова, 2

График работы:

пн.- чт. 8:00 – 17:00

пт. 8:00 – 16:00

Выходные дни: Суббота, Воскресенье

Запись на консультацию:

тел.: **8 (8772) 54-02-62**

Просить о помощи никогда не стыдно.

Не нужно тянуть до последнего
и губить себя физически и морально.
В понимании, с чем ты справишься
самостоятельно, а с чем нет,
тоже заключена невероятная сила.



ГБУ РА

«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше. Чёрная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или Ты САМ.

Если ты решил самостоятельно бороться за своё душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. НАЧНИ СВОЙ ДЕНЬ ОПТИМИСТИЧНО

Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. СТАВЬ СЕБЕ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах**.

3. ПРИМИ И ПОЛЮБИ СЕБЯ

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. **Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть**.

4. НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ

У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути**. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя. Фокусируй внимание на хорошем.

5. САМОСОВЕРШЕНСТВУЙСЯ

Помни, самооценка зарождается изнутри. Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь **стремиться к самосовершенствованию**.

6. ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

Хорошо запомни: если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по-душам – ты всегда можешь позвонить **на детский телефон доверия**.