

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ?

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ТЕБЯ ТРЕВОЖИТЬ

1. Мысли, которые могут тебя посещать: всё безнадежно и нет смысла дальше жить.

На самом деле: да, иногда мы находимся в тупике, но это не означает, что выхода нет. Можно сделать шаг назад и поискать другие пути решения проблемы.

2. Мысли, которые могут тебя посещать: хочется расслабиться и думать только о худшем.

На самом деле: ты имеешь право на эмоции. Если хочется плакать — плачь. Если хочется кричать — кричи. Позволь себе выплеснуть все свои чувства.

3. Мысли, которые могут тебя посещать: боль невыносима настолько, что сложно представить.

На самом деле: да, в нашей жизни бывают очень болезненные моменты. О чём твоя боль сейчас? Проговори, напиши или нарисуй её. С болью справиться легче, если ты её видишь.

4. Мысли, которые могут тебя посещать: все бесполезно, я никому не нужен.

На самом деле: тебя окружают люди, которым ты небезразличен. Да, иногда мы забываем говорить друг-другу важные слова. Но каждый из нас кому-то дорог и нужен.

5. Мысли, которые могут тебя посещать: я доведен до отчаяния.

На самом деле: да, тебе сейчас плохо и кажется, что нельзя ничего исправить. Остановись, сделай вдох-выдох и подумай, с кем ты можешь поговорить и кому можешь довериться? Обратись к этому человеку и расскажи о своих переживаниях.

6. Мысли, которые могут тебя посещать: всем будет лучше без меня.

На самом деле: тебя любят и ценят. В твоём окружении есть люди, которым будет невыносимо больно без тебя. Обратись к этим людям и поговори с ними. Они обязательно тебя выслушают и помогут.

7. Мысли, которые могут тебя посещать: тело будто не принадлежит мне, и иногда хочется замереть и не двигаться.

На самом деле: ты сам управляешь своим телом и только ты знаешь, чего ты хочешь. Если ты устал и чувствуешь, что больше нет сил — отдохни. Прислушайся к своему телу и дай ему то, в чём оно нуждается.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ ИЛИ ТВОЕМУ ЗНАКОМОМУ НУЖНА ПОМОЩЬ



НИЦМП

- Появление проблем за сном.
- Потеря/усиление аппетита.
- Отсутствие желания заботиться о себе: например, утрата интереса к своему внешнему виду.
- Замкнутость, отсутствие желания общаться с другими людьми.
- Озвучивание желания причинить себе физический вред.
- Рассуждения на тему отсутствия смысла жизни, перспектив и целей.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ТЕБЯ НАСТОРОЖИТЬ

- ✓ Жизнь не стоит всех этих страданий.
- ✓ Тебе (или другому близкому человеку) будет лучше без меня.
- ✓ Не беспокойся, меня уже не будет, когда придёт с этим разбираться.
- ✓ Ты пожалеешь, когда меня не станет.
- ✓ Скоро я перестану путаться у всех под ногами.
- ✓ Скоро я перестану быть всем обузой.
- ✓ Я просто не могу с этим справиться, да и зачем?
- ✓ Я ничего не могу сделать, чтобы что-то изменить.
- ✓ У меня нет выхода.
- ✓ Лучше бы мне умереть.
- ✓ Лучше бы мне вообще не рождался.

ВАЖНО: Если твой друг или знакомый говорит о том, что хочет каким-то образом навредить себе или проговаривает мысли, которые тебя настораживают, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратись ко взрослым и расскажи об этом. Таким образом ты можешь спасти своему другу жизнь!

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

- 1. Кризисный чат для подростков и молодежи**
<https://твоятерритория.онлайн/>
- 2. Всероссийский круглосуточный телефон доверия**
8 800 2000 122
- 3. Сообщество «Digital Психолог»**
https://vk.com/hotline_help_me
- 4. Челябинский областной центр «Семья»**
Челябинск Румянцева 19А
+7 (351) 700-17-71
- 5. Областной центр диагностики и консультирования**
Челябинск, Худякова 20
+7 (351) 232-00-57



Сообщество НИЦ
Мониторинга и
профилактики

<https://vk.com/nicmp>

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
МОЛОДЕЖИ

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ ИЛИ ТВОЕМУ ЗНАКОМОМУ НУЖНА ПОМОЩЬ

- Появление проблем за сном.
- Потеря/усиление аппетита.
- Отсутствие желания заботиться о себе: например, утрата интереса к своему внешнему виду.
- Замкнутость, отсутствие желания общаться с другими людьми.
- Озвучивание желания причинить себе физический вред.
- Рассуждения на тему отсутствия смысла жизни, перспектив и целей.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ТЕБЯ НАСТОРОЖИТЬ

- ✓ Жизнь не стоит всех этих страданий.
- ✓ Тебе (или другому близкому человеку) будет лучше без меня.
- ✓ Не беспокойся, меня уже не будет, когда придёт с этим разбираться.
- ✓ Ты пожалеешь, когда меня не станет.
- ✓ Скоро я перестану путаться у всех под ногами.
- ✓ Скоро я перестану быть всем обузой.
- ✓ Я просто не могу с этим справиться, да и зачем?
- ✓ Я ничего не могу сделать, чтобы что-то изменить.
- ✓ У меня нет выхода.
- ✓ Лучше бы мне умереть.
- ✓ Лучше бы мне вообще не родиться.

ВАЖНО: Если твой друг или знакомый говорит о том, что хочет каким-то образом навредить себе или проговаривает мысли, которые тебя настораживают, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратись ко взрослым и расскажи об этом. Таким образом ты можешь спасти своему другу жизнь. Даже если это было шутка, лучше перестраховаться!

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. Кризисный чат для подростков и молодежи

<https://твоятерритория.онлайн/>

2. Всероссийский круглосуточный телефон доверия

8 800 2000 122

3. Сообщество «Digital Психолог»

https://vk.com/hotline_help_me

4. Челябинский областной центр «Семья»

Челябинск Румянцева 19А

+7 (351) 700-17-71

5. Областной центр диагностики и консультирования

Челябинск, Худякова 20

+7 (351) 232-00-57



Сообщество НИЦ
Мониторинга и
профилактики

<https://vk.com/nicmp>

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛСЯ С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ?



НИЦМП

МЫСЛИ, С КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ СТОЛКНУТЬСЯ

1. Мысли, которые могут тебя посещать: всё безнадежно и нет смысла дальше жить.

На самом деле: да, иногда мы находимся в тупике, но это не означает, что выхода нет. Можно сделать шаг назад и поискать другие пути решения проблемы.

2. Мысли, которые могут тебя посещать: хочется расплакаться и думать только о худшем.

На самом деле: ты имеешь право на эмоции. Если хочется плакать — плачь. Если хочется кричать — кричи. Позволь себе выплеснуть все свои чувства.

3. Мысли, которые могут тебя посещать: боль невыносима настолько, что сложно представить.

На самом деле: да, в нашей жизни бывают очень болезненные моменты. О чём твоя боль сейчас? Проговори, напиши или нарисуй её. С болью справиться легче, если ты её видишь.

4. Мысли, которые могут тебя посещать: все бесполезно, я никому не нужен.

На самом деле: тебя окружают люди, которым ты небезразличен. Да, иногда мы забываем говорить друг-другу важные слова. Но каждый из нас кому-то дорог и нужен.

5. Мысли, которые могут тебя посещать: я доведен до отчаяния.

На самом деле: да, тебе сейчас плохо и кажется, что нельзя ничего исправить. Остановись, сделай вдох-выдох и подумай, с кем ты можешь поговорить и кому можешь доверить? Обратись к этому человеку и расскажи о своих переживаниях.

6. Мысли, которые могут тебя посещать: всем будет лучше без меня.

На самом деле: тебя любят и ценят. В твоём окружении есть люди, которым будет невыносимо больно без тебя. Обратись к этим людям и поговори с ними. Они обязательно тебя выслушают и помогут.

7. Мысли, которые могут тебя посещать: тело будто не принадлежит мне, и иногда хочется замереть и не двигаться.

На самом деле: ты сам управляешь своим телом и только ты знаешь, чего ты хочешь. Если ты устал и чувствуешь, что больше нет сил — отдохни. Внимательно прислушивайся к своим физическим потребностям.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
МОЛОДЕЖИ