

Психологическая помощь воспитанникам

Когда нужна помощь?

В жизни каждого человека могут возникнуть сложные ситуации, с которыми бывает трудно справиться самостоятельно. Особенно это касается детей и подростков, которые только учатся справляться со стрессом и эмоциональными переживаниями.

Виды психологической помощи

- * Экстренная помощь — при острых психологических состояниях
- * Неотложная помощь — при кризисных ситуациях
- * Посткризисная поддержка — для преодоления последствий сложных ситуаций

Как получить помощь

В детском доме вы можете обратиться:

- * К педагогу-психологу
- * К воспитателю
- * Позвонить на единый общероссийский телефон доверия для детей и подростков

Телефоны доверия

- * Единый общероссийский телефон доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно)
- * Короткий номер: 124 (для мобильных телефонов)
- * Горячая линия психологической помощи: 8-800-600-31-14

Дополнительная поддержка

- * Онлайн-консультации на портале «Помощь рядом»
- * Мобильное приложение «Помощь рядом» для экстренной связи
- * Интернет-служба психологической поддержки

Социально-педагогическая и психологическая помощь

- * телефон горячей линии по вопросам урегулирования конфликтов Центра защиты прав и интересов детей – 8 (800) 222-34-17

* Телефон горячей линии кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации – 8 (800) 600-31-14

* Телефон горячей линии единого общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей – 8 (800) 200-01-22

Гарантии оказания помощи

* Конфиденциальность всех обращений

* Бесплатность услуг

* Анонимность при обращении на телефоны доверия

Важно знать

Помощь доступна 24/7. Вы не одни, и всегда можете получить поддержку.

Не стесняйтесь обращаться за помощью — это признак силы, а не слабости.

Дети, помните! Мы заботимся о вашем психологическом здоровье и готовы оказать необходимую поддержку в любой ситуации.

Рекомендации для подростка: как справиться со стрессом

Стресс — это естественная реакция организма на нагрузку, изменения или угрозу. Он может быть кратковременным и даже полезным: помогает собраться перед экзаменом, выступлением или важным разговором. Но если напряжение длится неделями, ты, подросток можешь не успевать восстанавливаться, хуже спишь, раздражаешься, замыкаешься, теряешь интерес к привычным занятиям — это повод внимательнее отнестись к своему состоянию.

У каждого человека в определенные моменты жизни случаются сложные периоды, трудные ситуации, неудачи в учебе, сложности общения, непонимание близких, неуверенность в себе, грусть, печаль, тоска. Порой кажется, что и выхода из всего этого нет. В такое время важно помнить о том, что из любой, даже на первый взгляд самой неразрешимой ситуации, есть выход!!! Главное — не молчать, поделиться своими трудностями и проблемами с человеком, которому ты доверяешь, и вместе постараться прояснить, отчего и почему возникли трудности, что можно сделать, куда обратиться, и нужно ли обратиться.

Позволь дать тебе несколько советов и напоминаний:

1. В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.
2. Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание, не отчаиваться, правильно себя вести и принимать правильные решения. Вспомни все, что ты знаешь о правилах правильного поведения в сложных ситуациях.
3. Вспомни трудные периоды своей жизни и как ты смог с ними справиться, людей, которые тебе помогли и поддержали.
4. Зарядка. С утра вместо листания ленты в соцсетях — несколько приседаний, планка и растяжка под любимую музыку, чтобы взбодриться на целый день.
5. Прогулка или даже достаточно просто спуститься и подняться по лестнице.
6. если ты замечаешь у себя:
 - нарушение сна (дольше 2-х недель);
 - плохое настроение (дольше 2-х недель);
 - нарушение аппетита (его отсутствие или повышенный аппетит);
 - появились беспокойство и тревога;
 - стало много конфликтов;
 - желание что-то разрушить;
 - нет сил (ничего не хочется делать);
 - негативные мысли, которые постоянно «крутятся» в голове;
 - появление растерянности и неопределенности в жизни;
 - ощущение безысходности;
 - ощущение, что ты не можешь справиться с ситуацией- если тебе от печали и отчаяния стало очень-очень плохо попробуй:
1. Онлайн-помощь по переписке:

- **psi.mchs.gov.ru** - здесь можно бесплатно и анонимно задать вопрос психологу онлайн и получить развернутый ответ.

- **vk.me/psy_myvmeste** – чат-бот сообщества "Волонтеры-психологи"

- **verimtebe.ru/contact_us/** - "**Верим тебе**" - бесплатная консультации для подростков (до 8 консультаций по часу)

- **МыРядом.онлайн** - для детей и подростков. - <https://propsyteen.ru> помощь для подростков и молодежи

- **ПомощьРядом.рф** - можно написать письмо или обратиться в чат.

2. Обратиться на круглосуточный телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 - 800 - 2000 – 122 (звонки анонимные и бесплатные с любого телефона).

3. Позвонить на телефон доверия краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер №1»

8- 800 -100 -34 -94 - в будние дни с 18.00 до 08.00; в выходные и праздничные дни круглосуточно)