



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

Попробуйте следовать простым советам, позволяющим более терпимо относиться к жизненным трудностям:

1. В трудной жизненной ситуации проанализируйте своё прошлое, докопайтесь до корней, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.

2. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки и заблуждения. После того, как вы извлекли из тяжёлых воспоминаний хоть какую-то пользу, больше не возвращайтесь к ним. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.

3. Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехе. Это необычайно действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Любой из вас наверняка может о чём-то вспомнить с радостью.

4. Помните также, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей вам удалось избежать.

5. Попробуйте в тяжёлой жизненной ситуации (особенно если воздействие стрессора достаточно продолжительно) переключиться на какой-нибудь новый вид деятельности. Это должно быть нечто, целиком захватывающее вас, помогающее уйти от тяжелых переживаний.

6. Поскольку далеко не всегда имеется возможность изменить психотравмирующую ситуацию, попробуйте изменить отношение к ней. Вспоминайте слова французского мыслителя Монтеня: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее!»

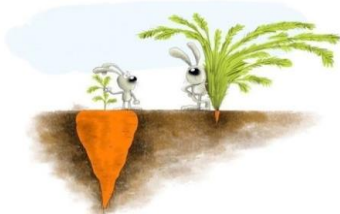
7. Довольно считать себя неудачником! Помните, человек, увы, легко свыкается со своими слабостями и недостатками. На неудачах учатся, на них настраиваются, так же, как и на успех. А если человеку твердить, что он ни на что не способен, он таким и станет в один далеко не прекрасный день!

8. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждёт, что на нее наступят. Вы – неповторимая личность, вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – активный творец своей жизни, именно вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится вызовом, а вызов побуждает к свершениям.

9. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и соответственно сформулируйте свои цели.

10. И, пожалуй, самое главное. Проникнитесь философией оптимизма! У человека, который находится в гармонии с собой и своим внутренним миром, жизнь – осмысленна и наполнена, а жить ему – хочется!

Будьте добры и внимательны друг к другу, ибо именно доброта спасет мир!



Центр здоровья  
подростков и  
молодежи  
«НАДЕЖДА»

В жизни каждого

человека бывают ситуации, когда не знаешь, к кому обратиться, как найти выход из трудного положения.

**МЫ ПОМОЖЕМ ТЕБЕ!**

*Консультирование молодежи*

*бесплатно, анонимно, конфиденциально*

**НАШ АДРЕС:**

г.Орша, ул.Пионерская, 15 (детская поликлиника №1)

**Телефон консультативной помощи:**

**50-57-50**