***Если ты оказался в трудной жизненной ситуации…***

**Жизнь** – это встречи, разлуки, расставания, любовь, разочарование, непонимание, предательство, желания, мечты, препятствия…

Каждый человек сталкивается со сложными жизненными ситуациями и так или иначе преодолевает их, порой опираясь на поддержку близких людей, порой пытаясь самостоятельно найти выход.

Если вы оказались в трудной ситуации:

- не замыкайтесь – расскажите другим о своём состоянии, но не выплёскивайте свой негатив на окружающих так, как будто это они виноваты в ваших трудностях. Даже когда настроение «ниже плинтуса», не стоит забывать о вежливости.

- не стесняйтесь позвать на помощь. Если вас унижают и оскорбляют, ищите поддержку. Это не трусость. Это инстинкт самосохранения. Если вы только что пережили любовную неудачу, ищите поддержку. В таких случаях поделиться с кем-нибудь необходимо. Если в семье беда: кто-то умер или родители разводятся, ищите поддержку. Если вам одиноко или страшно, вам просто очень худо, ищите поддержку. Подумайте о тех, кому вы не безразличны. Если не можете вспомнить хотя бы двух человек, обратитесь к психологу.

- если поговорить не с кем, звоните по номеру телефона доверия (**170** или **35-91-91** анонимно! Бесплатно!) Поройтесь в Интернете, в городе работают кризисные центры. Вам помогут. И когда-нибудь вы усмехнетесь, вспоминая свои терзания, и почувствуете себя сильнее, потому что преодолели серьезные трудности в вашей жизни.

- конечно, специалисты (психолог, работник кризисного центра, психотерапевт и пр.) не подскажут универсальных выходов из тупика, они всего лишь помогут вам взглянуть на происходящее под другим углом, лучше узнать себя – и понять, что не всё пропало. Или всё-таки посоветуют выход – две головы лучше, чем одна, особенно, если у первой есть навыки по выходу из кризисных ситуаций.

- если не можете доверить свои чувства кому-то близкому или специалисту-психологу, можете просто вести дневник.

- запомните, что всё меняется. Сейчас вам может казаться, что вы никогда не будете в безопасности, счастливы или любимы. Когда-то трагедией казалась потеря любимой игрушки. Проблемы, конечно, не сопоставимы, но… Возможность встречать новое утро – радость.

- не считайте себя хуже всех. Иногда с депрессией можно справиться, заняв себя чем-нибудь: начните себя «строить». Делайте зарядку. Для парней панацеей может стать тренажёрный зал.

- спите как следует, а не урывками. Игры, книжки, фильмы допоздна подождут – зачем истощать организм? Только напряжённая учёба оправдывает сбитый режим дня.

- не употребляйте алкоголь и наркотики. Они провоцируют усиление депрессии и вызывают зависимость.

- помогайте другим. Ребёнку – мячик достать, бабушке – улицу перейти, замкнутому человеку – объяснить, что всё образуется… Мелочи, конечно, но самооценка повысится.

- решите, чем вы хотите заниматься в дальнейшем. Мало, что может быть лучше любимой работы.

- балуйте себя иногда. Занимайтесь тем, что вам нравится. Всем – читать, гулять, ходить в кино…

- не теряйте чувства юмора.

- на вопрос о смысле жизни тоже однозначного ответа нет – потому что этих смыслов жизни огромное количество. И для каждого может найтись свой, причём не один! Если у вас возникли мысли «зачем я живу» - значит, вы собственный смысл жизни просто-напросто потеряли. Так его вполне можно отыскать – более того, во время таких «поисков» может обнаружиться другой, новый смысл, порой даже более интересный и достойный. Поэтому главное в решении любой проблемы – не упираться носом в надпись «нет выхода», причём выход-то рядом, надо только голову повернуть.

- если не можете полюбить себя, то вспомните, что вокруг – люди, и кому-то вы можете быть нужны. Свет не сошёлся клином на тех, кто вас не понимает. «Шоу должно продолжаться», потому что жизнь прекрасна, и жить интересно…

*Нам даны душа и тело,*

*мир и контуры судьбы.*

*Всё дано…*

*Но чёрно-белым,*

*а раскрашиваем*

*Мы!*