ГДЕ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ?

Сайт talk2ok.by – здесь ты можешь самостоятельно выбрать психолога или равного консультанта, забронировать с ним время для встречи и получить консультацию по волнующей проблеме.

Центры, дружественные подросткам, которые работают по всей стране. Найти центр в своем городе можно на сайте junior.medcenter.by.

Республиканская «Детская телефонная линия»: 8-801-100-16-11.

Телефон экстренной психологической помощи для детей и подростков: 8-017-263-03-03.

ЗВОНКИ СО СТАЦИОНАРНЫХ ТЕЛЕФОНОВ БЕСПЛАТНЫЕ!

С 14 лет ты можешь самостоятельно обратиться за помощью к психологу.

Это бесплатно и конфиденциально!

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?

- Двигайся
- Смейся
- Умойся водой
- Рисуй
- Сожми крепко кулаки, а затем потряси ладонями
- Помни мягкую игрушку
- Смени обстановку

КАК УБРАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ В КОНЦЕ ДНЯ?

Ежедневно, перед сном, в течение 3-5 минут выполняй это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у тебя есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день.

Положи руку на живот, вдыхай через нос, выдыхай тоненькой струйкой через рот.



При этом дышать нужно именно животом.

Во время вдоха почувствовать, как живот надувается.



Вдох на 3-4 счета
Выдох на 8-9

Выдох всегда дольше чем вдох