

Трагедия может изменить твоё восприятие мира. Реакция на трагедию будет зависеть от того, насколько близко она тебя коснулась, затронула ли она твоих близких; от того, как ты обычно справляешься с трудными ситуациями; от наличия поддержки, которую можешь найти у своих близких и друзей. Даже в том случае, когда трагические события произошли с незнакомыми для тебя людьми, в другом городе, ты можешь испытывать чувство сопереживания, тревоги. Ты, как и любой другой человек, имеешь право на такие переживания.

**Если у тебя есть вопросы  
или некоторые трудности,**

**звони в службу**

**«ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»**

**8-800-200-122**

**(495) 624-60-01**

**(круглосуточно, бесплатно, анонимно)**

**ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**Тел./Факс: (499) 795-15-07**

**E-mail: [СЕРР@mgppu.ru](mailto:СЕРР@mgppu.ru)**

**«СЕКТОР ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**Тел. (499) 795-15-01**

**Памятка подготовлена  
по материалам ЦЭПП МГППУ**



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**КАК  
ПОМОЧЬ  
САМОМУ СЕБЕ  
СПРАВИТЬСЯ  
СО СЛОЖНОЙ  
СИТУАЦИЕЙ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ**





## В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ КРИЗИСНЫХ ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОТЕРИ БЛИЗКИХ, НАСИЛИЯ

● Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.

● У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрее уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).

● В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают как к тебе подойти.

● Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.

● Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.

● Если разговор о твоих проблемах вызывает слёзы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.

● Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.

● Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.

● Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.

● Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.

● Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также сможешь себе, выполняя простые упражнения.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

### Дыхание

Когда ты сильно переживаешь или взволнован у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха.

● Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

## Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия.

● Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.

● Закрой глаза. Вспомни ситуацию когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

## Когда следует обратиться к специалисту?

Если Ты длительное время испытываешь:

● постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;

● подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;

● раздражительность, злость на себя или окружающих;

● потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;

● расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъем и/или сонливость по утрам);

● снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);

● снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;

● мысли о смерти, самоубийстве;

● ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение

расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.

Ты можешь позвонить в любое время в службу «Детский телефон доверия». Тебе не обязательно называть своё имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.