***Государственное учреждение образования***

***«Могилевский областной социально-педагогический центр»***

**Если ты попал в ситуацию, из которой**

**не видишь выхода, обратись к психологу,**

**он - твой помощник**

****

***ТРУДНО ? ОДИНОКО ? БЕССМЫСЛЕННО ?***

Каждому из нас в трудные моменты нашей жизни приходилось ощущать ***чувство внутренней пустоты, ощущении ненужности, заброшенности и обреченности.***

Если ты попал в сложную ситуацию, и не знаешь, куда обратиться за помощью, то:

1.Прежде всего, постарайся успокоиться;

2. Знай, что есть службы и люди, готовые придти к тебена помощь.

В учреждении образования эта служба называется СППС

**(Социально-педагогическая и психологическая служба)**

Также ты можешь обратиться за оказанием психологической помощи

**дистанционно и анонимно** по телефонам доверия.

3. Постарайся не откладывать и не переносить обращение к специалисту. Помни, чем раньше начато решение проблемы, тем легче ее решить.

Информация, которую ты предоставишь, обсуждение её абсолютно ***конфиденциальны*** (то есть секретны и не подлежат огласке).

Большинство людей, оказавшись в тяжелой ситуации думают, что чёрная полоса никогда не кончится, и выхода из неё не найти. Человек воспринимает окружающий мир не таким, какой он есть в реальности, а в искаженном виде, перестает радоваться жизни, поскольку он бывает страшно обиженным на свою судьбу и считает, что то, что произошло с ним, очень несправедливо. Отчаяние, потеря надежды толкает человека на поступки и шаги, которые он никогда не сделал бы в нормальном состоянии.

***Всегда*** надо помнить: ***ВЫХОД*** **есть** - его ***НЕ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ***, чёрная полоса всегда сменяется белой.

Именно поэтому существуют службы и люди, которые предоставляют возможность тебе в трудной ситуации найти силы и обсудить ее. У каждого человека своя боль, и поэтому универсальных ответов быть не может. Необходимо выговорить свою проблему специалисту, который выслушает ***тебя***, поймёт ***тебя*** и поможет ***тебе***.

Обратившись к психологу, ты сможешь найти выход из проблемной ситуации, успокоиться, понять и принять себя. Психолог поможет разобраться в себе, своих проблемах, страхах, стать более уверенным и счастливым.

***ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА - ПОМОЧЬ ТЕБЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА РЕАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ И НАПРАВИТЬ ПО ОПТИМАЛЬНОМУ ПУТИ, ПОДДЕРЖАТЬ ТЕБЯ В ТРУДНУЮ МИНУТУ***

**Обратись за помощью, и специалисты сделают все,**

**чтобы тебе помочь!**

**Общенациональная Детская линия помощи**

**8 801 100 16 11 (круглосуточно)**

**Телефон доверия для детей и подростков**

**8 017 263 03 03 (круглосуточно)**

**Телефон доверия Могилевской области**

**8 0222 71 11 61 (круглосуточно)**

**Республиканский центр психологической помощи**

**8 017 300 10 06 Сайт: rcpp.by**

Также можно обратиться за помощью в Центр дружественного отношения к подросткам:

ЦДП «Альтернатива», г. Могилев, ул. Симонова, 55Б,3 этаж, кабинет № 62

8 0222 63 88 42

*****ГУО «Могилевский областной социально-педагогический центр»***

***8 0222 72 61 78***