

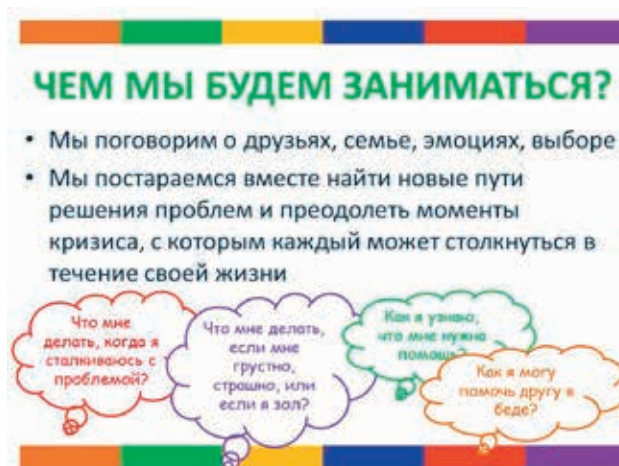
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Первый семинар выступает в качестве «встречи-знакомства». Психолог (инструктор) должен представиться группе, назвав свое имя и рассказать несколько слов о себе. Затем, каждый должен назвать свое имя.

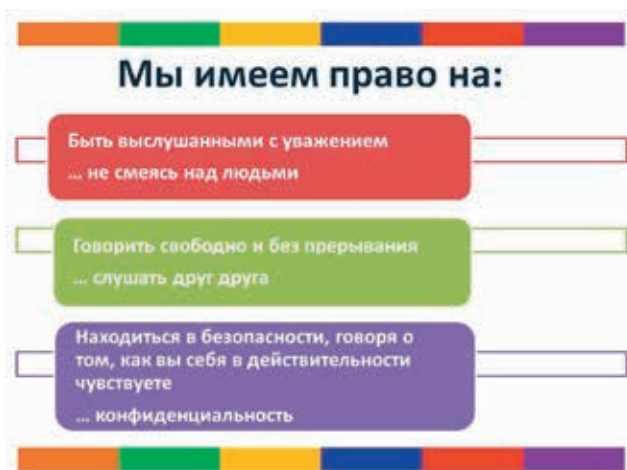


Психолог (инструктор) кратко объясняет причины и цели программы: «Что мы будем делать сегодня – мы поговорим о том, как мы можем чувствовать себя в разных ситуациях. Вопрос в том, чтобы замечать свои чувства и понимать то, как наши чувства влияют на то, что мы думаем и что мы делаем».



Психолог (инструктор) объяснит, как программа будет реализована в школе / колледже: «В течение следующих нескольких недель я вернусь к вам еще два раза, и мы пройдем данный материал в этих брошюрах. Мы будем делать это не просто читая брошюру, вместо этого мы будем совместно обсуждать эти темы. Кстати, содержание брошюры также коротко написано на данных плакатах, развешанных по всей комнате. Мы будем работать совместно, как группа, чтобы научиться понимать свои чувства, исследовать различные способы, чтобы почувствовать себя лучше или решить проблемы, которые у нас, возможно, имеются, узнаем, как помочь другу, который нуждается в помощи, как получить помощь для решения своих проблем, если мы нуждаемся в ней. Я покажу вам несколько слайдов, и я призываю всех вас высказываться и задавать любые вопросы или говорить все, что вы думаете. Эти занятия можно рассматривать, как диалог, ведь правильных ответов не существует, а Ваше участие сделает наши встречи еще лучше».





Перед началом лекции, психолог (инструктор) уточняет правила, которым необходимо следовать во время занятий: «Итак, мой первый вопрос к вам такой: Вы можете подумать о правах и правилах, которые у нас должны быть, когда мы сегодня будем работать совместно, как группа?»

После предоставления им некоторого времени, чтобы высказать несколько идей о правилах, психолог покажет им этот слайд и прочитает список прав: «Вот некоторые права, которые, я думаю, важны, и которые, я надеюсь, мы сможем соблюдать сегодня и в следующие мои визиты.»

Прочитайте правила.

«Иногда, для вашей безопасности, мы должны будем рассказать взрослому человеку о проблемах, которые вы, возможно, не в состоянии решить самостоятельно. Но мы всегда будем спрашивать вашего разрешения, прежде чем сделать это. Это произойдет только в действительно серьезных ситуациях, таких как серьезное запугивание или травля (буллинг) или в таких, когда кто-то захочет, прекратить свою жизнь или что-то вроде этого.

Но мы не будем говорить никому из взрослых о каких-либо других личных вещах, о которых вы говорите здесь, таких как пропуски занятий в школе, курение, выпивка или что-нибудь подобное.

Мы не будем обязательно обсуждать только наши собственные конкретные личные проблемы на этих занятиях, но вместо этого я буду приводить вам примеры проблем, чувств и ситуаций, с которыми сталкиваются другие подростки, чтобы вы подумали о них, разыграли (инсценировали) и обсудили. Сегодняшнее занятие, а также все остальные занятия предоставят нам возможность посмотреть, как нам лучше справиться с трудными ситуациями, и обсудить это».

Сообщите им и уверьте их, что:

Они могут обсуждать то, что произошло лично с ними, только если они действительно хотят этого

Они могут перестать говорить в любое время

Они могут смеяться, но не должны высмеивать кого-либо

Они должны быть уважительными, так как они не знают, возможно кто-то сталкивался с одной из ситуаций, которые они обсуждают.



После представления правил проведения встреч, психолог (инструктор) представит первую тему: «Когда вы слышите слова «Психическое здоровье», что приходит вам на ум?»

Инструктор должен поощрять подростков говорить свободно. Им не обязательно поднимать руку, но они должны с уважением, относиться друг к другу, и не перебивать, когда кто-то говорит.

Группа, вероятно, приведет негативные ассоциации, такие как «сумасшествие», «человек, который потерял разум» и т.д. Таким образом, инструктор может побуждать учеников, чтобы они подумали прежде над словом «здоровье»: «Поскольку многие из ответов были отрицательными, давайте разобьём фразу на части и начнем с отдельного рассмотрения слова «здоровье». Подумайте вот о чем: человек может быть в хорошем или плохом здоровье, так? Хорошо, вы можете сказать мне, как человек ЧУВСТВУЕТ себя, если у него хорошее здоровье?»

Дав немного времени на обсуждение, психолог (инструктор) может сделать вывод, что:

Психическое здоровье так же важно, как и физическое здоровье.

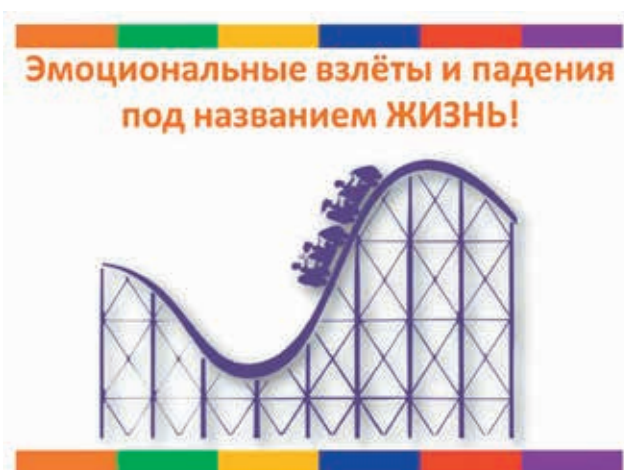
Психическое здоровье – это то, как вы думаете, чувствуете и действуете в повседневной жизни.

Психическое здоровье влияет на то, что вы думаете о себе, своей жизни, и других людях в вашей жизни. Оно влияет на то, как вы справляетесь со стрессом, принимаете решения и относитесь к людям вокруг вас.

Ни один человек не находится постоянно в добром здравии. То же самое относится и к психическому здоровью – люди могут иметь хорошее или плохое психическое здоровье. Если у кого-то хорошее психическое здоровье, они, как правило, довольны собой, счастливы, они могут наслаждаться жизнью и хорошо ладят с людьми. И как вы можете заботиться о своем физическом здоровье, так же вы можете заботиться о своем психическом здоровье.



Психолог (инструктор) должен подчеркнуть тот факт, что люди не всегда чувствуют себя счастливыми: «Порой жизнь может напоминать «американские горки» в плане эмоций, происходят спады и подъемы. Вы можете чувствовать себя то на подъеме, когда жизнь интересна и весела, то не в настроении, когда вы ощущаете беспокойство и одиночество. Иногда эти чувства быстро сменяются у вас, и ваши эмоции могут внезапно переходить, например, от грусти к волнению или от раздражения к гневу».



«Даже если вам кажется, что только у вас одних есть такие проблемы, можете быть уверены, что у человека, сидящего рядом с вами есть свои собственные проблемы. Просто помните, что на каждого выпадает своя доля проблем и эмоций, с которыми трудно справиться. Никто не чувствует себя счастливым постоянно - ни люди вашего возраста, ни взрослые, ни учителя, ни продавцы, ни знаменитости, ни политики ...»

- Иногда бывает трудно разобраться в том, как Вы себя чувствуете
- Иногда Вы можете чувствовать себя так, как будто только у Вас такая проблема, и никто не сможет понять Вас

**Запомните:
ВЫ НЕ ОДИНОКИ !!!**



После рассмотрения различных способов, как люди реагируют на свои проблемы, психолог (инструктор) должен попросить группу назвать различные способы, как люди могут справиться с этими проблемами: «Какие бывают способы при помощи которых люди могут справляться со своими проблемами?»

Если они не приводят примеры, тогда инструктор предоставляет несколько примеров проблем, чтобы помочь начать разговор.

Затем инструктор показывает слайд: «Вот некоторые способы, при помощи которых

люди справляются с проблемами, которые мы назвали. Это только некоторые примеры из многих и многих других, конечно.» Инструктор побуждает подростков подумать над тем, являются ли некоторые из этих способов лучше, чем другие: «Являются ли некоторые из этих способов работы со своими проблемами более положительными, чем другие?»

Инструктор не должен говорить им, что это хорошо или плохо, он просто должен позволить им обсуждать примеры самостоятельно и решать любые вопросы, которые у них могут возникнуть. Инструктор подчеркивает тот факт, что некоторые из этих вещей могут создать наклонную плоскость и порочный круг (например, употребление алкоголя, употребление наркотиков, запугивание других, и т.д.).

Кроме того, некоторые способы могут сработать для одних людей, а для других оказаться бесполезными, а также некоторые способы могут помочь решить дело с одной проблемой, тогда как против другой они будут бессильны, в этом смысле каждый должен попытаться найти свой собственный способ управления сложными ситуациями. «Помните, что одним помогает одно, а другим - другое. Вам необходимо выяснить, что работает лучше всего для вас».

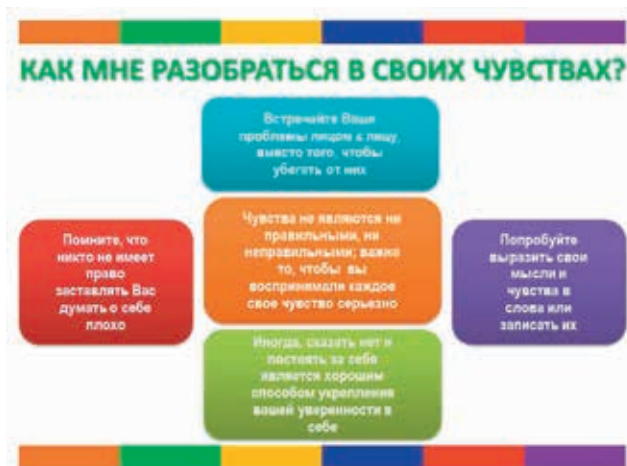
В попытке найти наилучшее решение наших проблем, одно из того, что мы можем сделать, - это попытаться понять свои чувства.

Психолог (инструктор) проводит краткое обсуждение таких советов.

Что касается факта того, что чувства не являются правильными или неправильными, инструктор может обсудить то, что написано в брошюре о гневе: Злиться - это нормально. Не отрицайте свою ярость. Соккрытие своей печали или ярости внутри себя не способствует вашему здоровью. Когда вы

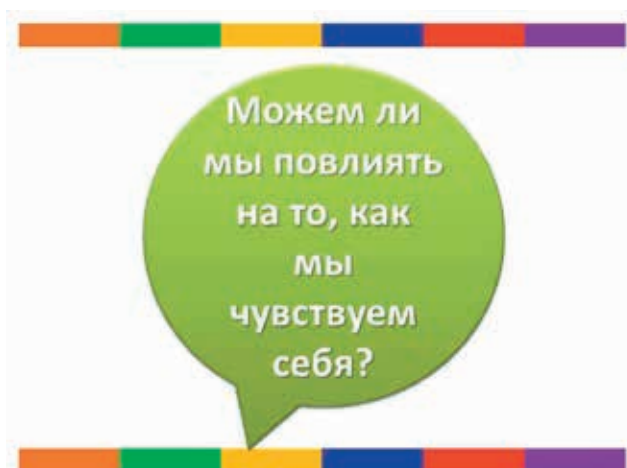
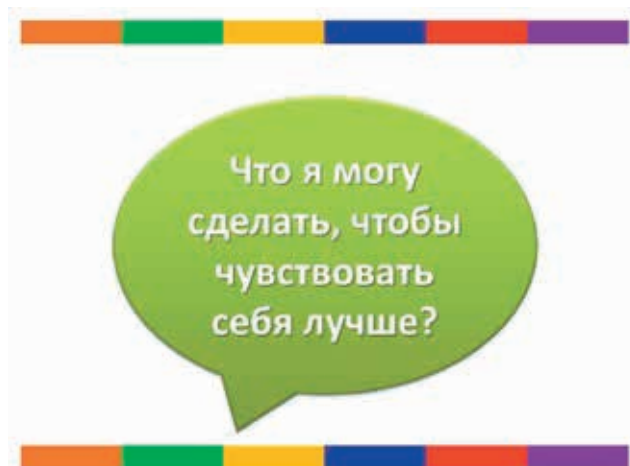
говорите другим о вашем гневе, это может помочь вашим чувствам успокоиться, а также помочь вам понять, почему вы сердитесь. Выражая свой гнев, рассердившись, крича, плача или стуча кулаком по столу, иногда вы можете почувствовать удовлетворение или успокоение. Важно, чтобы ваш гнев выходил, но нельзя допускать причинение кому-либо вреда, когда вы даете волю своему гневу.

Относительно того, что говорить нет или постоять за себя является хорошим способом укрепления вашей уверенности в себе, инструктор может провести обсуждение согласно тому, как указано в брошюре: Общаться с друзьями - это хорошо, но вы также должны выделять время для себя. Осмелитесь сказать нет, и примите решение общаться с друзьями в соответствии с вашими потребностями и с тем, сколько свободного времени у вас есть. Выстоять против давления сверстников, побуждающих вас выпить или принять наркотики, сложно, но важно защитить себя и соблюсти свои интересы. В какой-то момент, это может показаться действительно трудным, но в долгосрочной перспективе вы не потеряете уважение, сказав нет.



Некоторые подростки, возможно, думают, что мы не в силах повлиять на наши чувства и эмоции, они просто возникают в нас и все.

Психолог (инструктор) должен дать возможность исследовать этот способ мышления, позволяя группе обсудить эту точку зрения.



Психолог (инструктор) может попросить тех, кто считает, что они могут влиять или улучшать то, как они себя чувствуют, чтобы они привели несколько примеров.

Психолог (инструктор) попытается суммировать идеи и предложения, выдвинутые во время обсуждения советов, включенных в слайд.



После разговора о том, что люди могут сделать, чтобы чувствовать себя лучше в целом, психолог (инструктор) будет вести дискуссию о более конкретных ситуациях.

Одна из распространенных ситуаций, которая может повлиять на эмоциональное состояние подростков – это запугивание, травля и издевательства. Инструктор попросит подростков подумать, как справиться с такой ситуацией, затем обсудить советы, данные на слайде. «Вы когда-нибудь прежде разговаривали о запугивании в школе? Имеется ли в вашей

школе назначенное лицо, к которому можно обратиться с этим вопросом?»

Психолог (инструктор) должен узнать, есть ли у подростков кто-то, кому они могут доверять, и может ли этот человек оказать помощь в случае запугивания и издевательства. Психолог (инструктор) должен также узнать отношение подростков касательно обращения к взрослым с просьбой о помощи.

Еще одна распространенная ситуация, которая может повлиять на эмоциональное благополучие подростков - это семейные конфликты. Психолог (инструктор) попросит подростков подумать, как справиться с такой ситуацией, затем проведет обсуждение советов, данных на слайде, продолжая исследовать их отношение к обращению за помощью.



Еще одна распространенная ситуация, которая может повлиять на эмоциональное благополучие подростков – это когда возникают проблемы со школьными заданиями. Психолог (инструктор) попросит подростков подумать, как справиться с этой ситуацией, затем обсудить советы на слайде.

Время от времени школа становится неприятной или трудной для большинства людей.

Чем раньше Вы постараетесь разрешить Ваши проблемы, тем больше шансов на хороший результат.

Что мне делать, если у меня есть проблемы со школьными заданиями?

Попросите помощи как можно быстрее у одноклассника, учителя или кто-то еще, кто работает в школе, у репетитора, члена семьи или друга.

Обратитесь за советом к друзьям или одноклассникам, которые, возможно, испытывали подобные трудности в прошлом.



Как относится к алкоголю, сигаретам или наркотикам?

Люди употребляют алкоголь и другие наркотики по многим причинам, и все по-разному реагируют на алкоголь и наркотики.

Употребление алкоголя, наркотиков или курение - все это оказывает негативные последствия с течением времени на Ваше физическое и психическое здоровье.

Это может показаться Вам верной идеей на тот момент, но даже небольшое количество алкоголя или наркотиков может заставить Вас сделать то, о чем Вы пожалаете.

В подростковом возрасте – часто встречается, что они начинают употреблять алкоголь, сигареты или даже наркотики. Психолог (инструктор) обсудит эти поведения, объясняя, как это может привести к порочному кругу, который имеет негативное воздействие как на физическое, так и психическое здоровье.



Рассказывая другим о том, как Вы себя чувствуете, как правило, Вы уменьшаете проблемы и их становится легче решить. Разговор с кем-то еще может действительно помочь вам почувствовать себя лучше.



Психолог (инструктор) еще раз должен подчеркнуть взаимосвязь между физическим и психическим здоровьем, обсуждая, как регулярный сон, хорошие привычки в питании, дневной свет и физические упражнения могут помочь в том, чтобы чувствовать себя лучше.

Регулярный сон

Люди различаются в том, в каком количестве сна они нуждаются (как правило, около 8 часов в сутки)

Сделайте все возможное, чтобы лечь в

надлежащее время и спать достаточно долго, чтобы чувствовать себя отдохнувшим (это может означать, пойти лечь спать раньше, чем вам хотелось бы)

Такие стимуляторы, как кофе или сахар, увеличивают вашу энергию лишь на короткое время, но имеют негативные последствия в долгосрочной перспективе

Хорошие привычки в еде

Завтрак - важный прием пищи и дает вам силы в течение дня

Хотя бы один прием горячей пищи в день даст вам энергию и будет способствовать вашему общему и психическому здоровью

Если вам хочется сесть на диету, начать есть меньше или принимать пищевые добавки, потому что вы хотите, изменить то, как вы выглядите, проконсультируйтесь сначала у специалиста

Дневной свет

Дневной свет улучшает настроение

Убедитесь, что у вас всегда хорошее освещение, когда вы делаете домашнюю работу

Физические упражнения

Не проводите слишком много времени перед компьютером

Попробуйте делать упражнения, растяжки или ходить пешком в течение дня

«Один из вопросов психического здоровья, который часто характерен как для подростков, так и взрослых, - это стресс.»

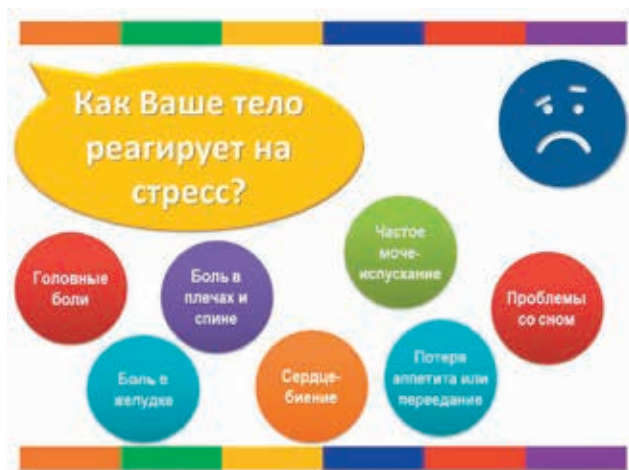
После определения того, что такое стресс и как он влияет на кого-либо, психолог (инструктор) должен спросить, какие ситуации могут вызвать стресс и дать некоторое время для обсуждения, прежде чем показывать примеры на слайде.

При необходимости, объясните, что последний пункт, о людях, обращающихся с человеком плохо или по-другому, потому что он выглядит или действует по-другому означает, что человек из другого места или страны, или он - инвалид, исповедует другую религию или выглядит по-другому или чем-то отличается от других, и т.д. Все это может быть источником стресса для тех, кто подвергается дискриминации.



Психолог (инструктор) должен помочь подросткам поразмышлять о том, что стресс не всегда - отрицательный, но иногда положительные ситуации также могут быть стрессом.

Нет способа полностью избежать стресса, но этого и не требуется, чтобы быть здоровыми. Определенный уровень стресса необходим. Он сделает вас более бдительными и на самом деле действует как стимулятор. Но слишком много стресса в течение слишком долгого времени оказывает вредное воздействие на ваше здоровье.



«Профессионалы используют слово «симптом», чтобы описать то, что происходит с вами, когда вы чувствуете себя больными или чувствуете себя плохо в некотором роде. Вот некоторые симптомы или признаки стресса - как ваше тело может чувствовать себя, или форма, которую стресс может принимать в вашем теле».

Посмотрите симптомы на слайде.

Люди по-разному реагируют на стресс. Некоторые люди способны справиться с большим количеством стресса, чем другие - убедитесь, что вы прислушиваетесь к себе и понимаете, какое количество стресса вы лично можете вынести.

Попробуйте распознать и понять, какие ситуации вызывают стресс для вас, а затем попытайтесь избежать их, пока вы не знаете, как лучше справиться с этими конкретными ситуациями».

«Когда вас запугивают, когда ваши родители ссорятся и дерутся, когда есть проблемы в школе или ощущение, что вы отличаетесь от других, и вас не принимают из-за того, что вы из другого места, говорите или выглядите иначе, чем другие люди, все это может привести к тому, что человек не чувствует себя хорошо, ему становится грустно или даже он впадает в стресс. Это неприемлемо, но зачастую это случается в реальности, и поэтому мы должны знать о такой ситуации и попытаться изменить ее».



«Мы все проходим через различные виды кризисов в жизни. Знаете ли вы, что такое кризис?»

Психолог (инструктор) проводит у подростков мозговой штурм в течение некоторого времени, затем объясняет, что такое кризис и какие ситуации могут быть кризисными.

«Кризис почти всегда можно проработать и он пройдет. Иногда кризис может сделать вас сильнее, и почти всегда он заставляет вас поразмышлять о себе и может привести к созреванию вас, как личности, а также он может помочь вам понимать трудности других людей в будущем.

Есть некоторые стрессовые и кризисные ситуации, с которыми вы можете справиться или решить их самостоятельно: например, если вы расстались с кем-то, с кем вы встречались, возможно, будет достаточно, просто поговорить с друзьями об этом, в то время как в другой ситуации, такой как потеря члена семьи, может понадобиться поддержка и помощь от многих людей, и вместе, вы будете горевать, тосковать и говорить об этом человеке в течение длительного времени.

Это не правда, что вы можете решить все свои проблемы самостоятельно, многие вещи находятся вне вашего контроля, такие как окружающая среда в вашем классе, или в вашей стране или местности, или даже некоторые личные ситуации, важно обратиться за помощью и поддержкой к другим людям, они могут дать вам ценную информацию и, возможно, помогут вам в решении ваших проблем.

Существует много разговоров о решении своих вопросов самостоятельно и, что человек достаточно силен и смел, чтобы это сделать. Но, на самом деле, гораздо смелее и умнее будет определить те ситуации, когда нам нужна помощь от других, и обратиться за помощью к соответствующим людям».

Другие люди могут иногда предложить новые мысли и идеи для решения ваших проблем.

ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС?

- Кризис - это внезапная, как правило, совершенно неожиданная, сложная ситуация или обстоятельство
- Большинство кризисов проходят быстро, но последствия могут длиться дольше
- Кризисы могут быть, как личными, так и неличными, но все же влиять на вас

Примеры кризисов:

- Потеря лучшего друга
- Вы узнали, что у вас есть серьезное заболевание
- Развод родителей
- Насилие в семье или в районе
- Экономический кризис

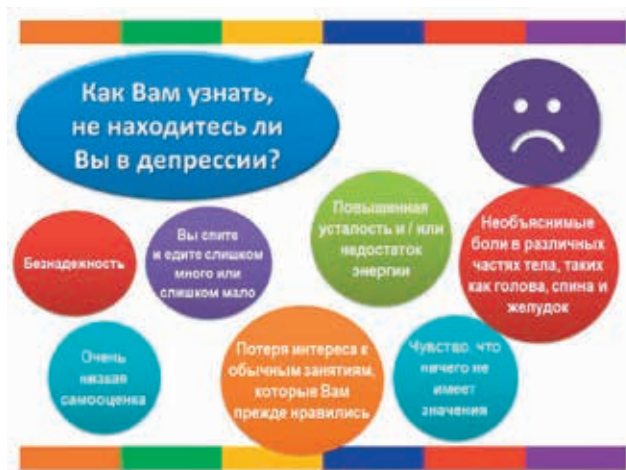
Как я могу справиться со стрессом или кризисом?

- Важна поддержка от друзей и семьи
- Через кризис почти всегда можно пройти, и, хотя он может быть тяжелым, нужно верить, что он пройдет
- Кризис часто приводит к личностному развитию, и дает людям больше зрелости и сочувствия к трудностям других людей

«Теперь давайте немного поговорим о разнице между плохим настроением или грустью и депрессией.»

«Когда кто-то находится в депрессии, ему совсем не интересно что-то делать или он не получает удовольствия от какого-либо занятия, и порой он чувствует себя безнадежным.»

Иногда, пребывание в депрессии не связано с проблемами, с которыми вы сталкиваетесь в жизни. Депрессия на самом деле, как и любой другой вид серьезной болезни, может иметь различные причины. Вы можете быть в депрессии, даже когда ничего плохого не происходит». Инструктор должен подчеркнуть это, так как многие подростки считают, что должна быть причина или причины для депрессии.



Подростки могут быть удивлены или задаться вопросом, почему им следует знать о депрессии, когда она их не касается. В этом случае, скажите им, что им следует знать о депрессии, потому что это может случиться с кем-то еще, кто находится рядом с ними, и они просто учатся распознавать ее.

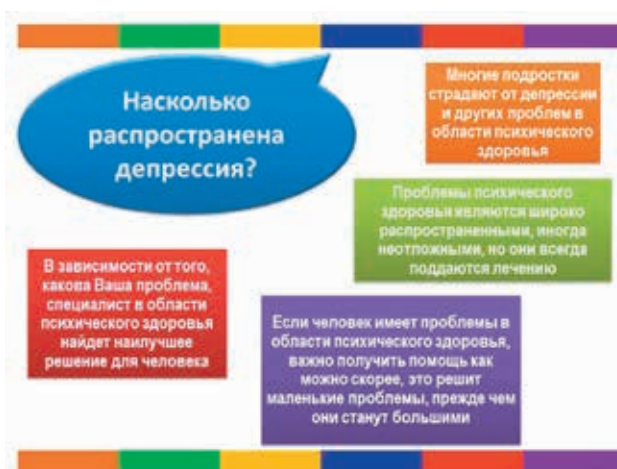
Прочитайте «кружочки».

«Любой человек может чувствовать себя подавленным. На самом деле мы все испытываем плохое настроение время от времени в зависимости от того, например, что происходит в нашей жизни, или изменений в нашем организме или вещей, о которых мы беспокоимся или по причине наших гормонов. То, как вы себя чувствуете, зависит от сочетания данных факторов, и существует связь между телом, умом и социальной средой вокруг нас».

от времени в зависимости от того, например, что происходит в нашей жизни, или изменений в нашем организме или вещей, о которых мы беспокоимся или по причине наших гормонов. То, как вы себя чувствуете, зависит от сочетания данных факторов, и существует связь между телом, умом и социальной средой вокруг нас».

Как и в случае с любой другой болезнью, мы можем получить помощь, чтобы оправиться от депрессии: «Депрессия - это то, от чего вы можете оправиться – причем, получение помощи является первым шагом к выздоровлению. Иногда вы можете получить помощь от члена семьи, от взрослого человека, которого вы знаете, от учителя, друга, но иногда нужно пойти дальше и получить помощь от кого-то, кто является специалистом в этой области. Если вы обратитесь к последней странице брошюры, там есть специальное место для внесения контактной информации о людях, которые могут оказать вам поддержку и помощь, и которые находятся недалеко отсюда».

Психолог (инструктор) должен заранее подготовить контактную информацию, которую подростки внесут в свои брошюры.



«Иногда мы даже можем чувствовать себя так, что жизнь не стоит того, чтобы жить, или мысли о самоубийстве могут прийти к нам на ум. Это не означает, что мы хотим покончить с собой, но может быть просто мыслью, которая приходит в тот день, когда мы чувствуем себя в очень плохом настроении или раздражены. Однако, если мы серьезно думаем о смерти или самоубийстве, мы должны обратиться за профессиональной помощью специалиста, как можно скорее».

Психолог (инструктор) должен использовать этот слайд, чтобы исследовать распространенные мифы (заблуждения) о самоубийстве

Суицидальные мысли у подростков просто мода или прихоть (например, «эмо»)

Люди, которые говорят о самоубийстве, делают это просто, чтобы привлечь внимание; если кто-то действительно хочет умереть, то он никому не скажет;

Самоубийство случается внезапно без предупреждения;

Если вы говорите о самоубийстве, это не означает, что вы сделаете это;

Умные дети никогда не кончают жизнь самоубийством;

Популярные дети никогда даже не думают о самоубийстве;

О суициде не нужно говорить, чтобы не побудить или не подтолкнуть к суициду

Другие мифы, относящиеся к специфическим культурам.

• Когда люди чувствуют, что потеряли надежду на будущее, иногда они думают, что "ничто больше не имеет значения" и "жизнь не стоит того, чтобы жить"

• Иногда они могут даже думать о смерти или самоубийстве

Эти негативные мысли и чувства могут быть подавляющими, но они исчезнут полностью, когда Вы преодолеете депрессию.

ПОЛУЧЕНИЕ ПОМОЩИ ВОЗМОЖНО!

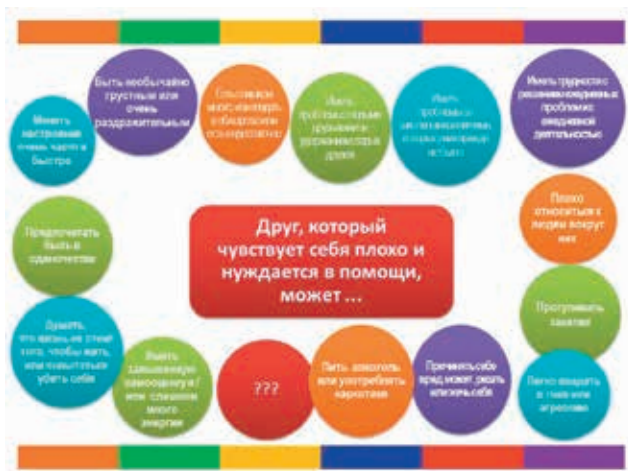
Как я узнаю, что мой друг нуждается в помощи?

Психолог (инструктор) должен позволить им обсудить этот вопрос, а затем перейти к следующему слайду о том, как мы можем понять, что друг нуждается в помощи, посредством вербальных и невербальных (поведенческих) сигналов.

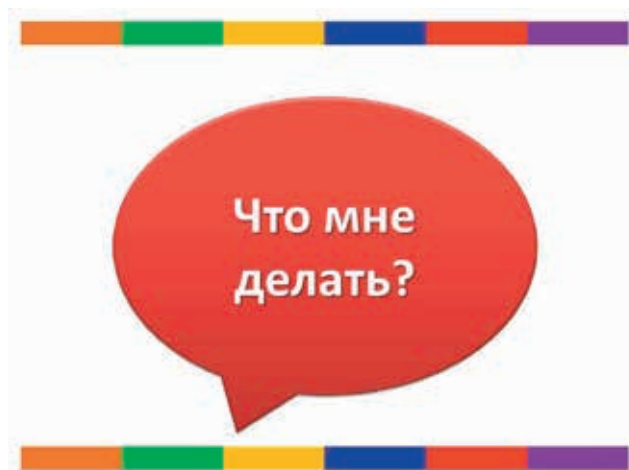
«Каким образом мы, как друзья можем заметить, что кто-то рядом с нами, имеет какую-либо из перечисленных проблем, о которых мы только что говорили или какие-либо другие проблемы? Иногда человек настолько глубоко погряз в своих проблемах, что он не может признать, что нуждается в помощи. Подумайте, какими могут быть некоторые признаки того, что кто-то нуждается в помощи?»

Друг, который плохо себя чувствует, может говорить такие вещи, как ...

- Я ненавижу себя
- Я – неудачник
- Все кажется надо мной
- Я хотел бы умереть
- Без меня будет лучше
- Я так больше не могу
- Кто-то толкает меня
- Мне иногда не предвещают на вечеринку
- ???
- Мне надоело жить
- Я ненавижу не только себя
- Кто-то постоянно забирет мой телефон



Ты часто оказываешься первым, кто узнает, что с другом что-то не так. Какими способами вы можете помочь другу?»



Смотрите и слушайте, но не говорите слишком много: не торопитесь давать советы!

Помочь другу не означает, что Вы будете решать его проблемы

Иногда молчание может только ухудшить ситуацию

Если у Вашего друга есть серьезная проблема психического здоровья, такая как депрессия или суицидальные мысли, Вы должны убедить его / ее обратиться за профессиональной помощью

«Смотрите и слушайте, дайте другу время и возможность, чтобы он рассказал вам свою историю. Слушать важнее, чем давать советы.

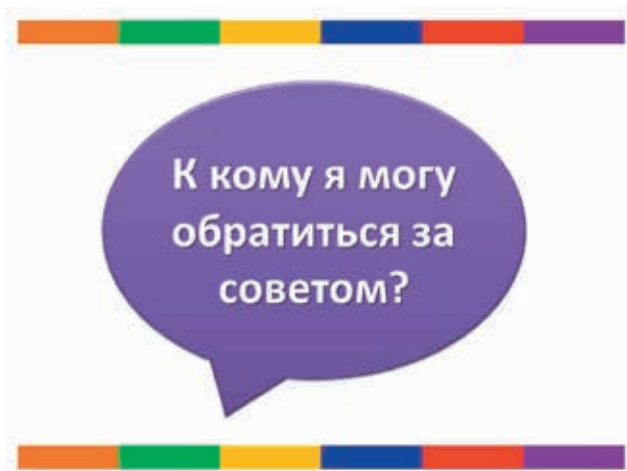
Помочь другу не означает, что вы будете решать его проблемы или советовать, как именно он должен поступить, чтобы ему стало лучше.

Если ваш друг имеет серьезные проблемы, если он или она страдает от депрессии, суицидальных мыслей, насилия, запугивания, травли и издевательства

и т.д., молчанием вы не поможете своему другу. Вы не должны обещать другу, что вы никому не скажете о его проблемах. Иногда вы или ваш друг не можете сделать ничего, чтобы улучшить ситуацию без участия взрослого, который действительно может помочь. Это может быть опасно и для вас, потому что бремя знания о том, что кто-то переживает жестокую травлю и запугивание, депрессию, расстройство пищевого поведения или мысли о самоубийстве, может быть очень тяжелым, а иногда и опасным ... **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** помочь кому-то в такой ситуации, означает, что вы должны вовлечь ответственного взрослого человека, который будет знать, что делать. Но имейте в виду, что не все взрослые знают, что делать.

Поэтому не сдавайтесь, обратитесь к другому взрослому, или свяжитесь по контактной информации в конце брошюры, с тем, кто сможет вам помочь.

Помните, что помощь специалиста доступна, даже если будет нелегко убедить кого-то, обратиться за помощью».



Психолог (инструктор) должен попросить подростков обратиться к последним страницам брошюры за контактной информацией специалистов.

Психолог (инструктор) должен заранее подготовить контактную информацию, которую подростки внесут в свои брошюры.

«Эмоциональные проблемы, стресс, кризисы, депрессии, суицидальные мысли или другие проблемы психического здоровья могут быть очень болезненными, а иногда и настолько серьезными, что вам нужна помощь от кого-то еще. Эти проблемы могут быть решены. Есть люди, которым вы небезразличны и которые могут помочь вам - дайте им шанс сделать это, обратитесь к ним».

Психолог (инструктор) должен спросить, знают ли они, куда обратиться за профессиональной помощью.



Номер телефона	Служба
150	Допомогайся, телефонна линия допомоги для дітей і молодіж
www.telefon150.kz	
1415	Телефон допомоги по протидіації вживанню наркотиків
8000802226	«Телефон допомоги» Обласного центру ЗОЖ
237165	«Телефон допомоги» Обласного спеціалізованого диспансеру
24-62-64	«Телефон допомоги» Обласного психоневрологічного диспансеру
27-54-03	Городська поліклініка № 1
30-02-18	Місцева служба здоров'я «Здоров'я»
24-08-19	Місцева служба здоров'я «Літ»
30-17-43	Місцева служба здоров'я «Мідрі»
	Клинічна лікарня психічного здоров'я (психологія)
	Клінічна лікарня психічного здоров'я (психіатрія)

Психолог (инструктор) должен попросить подростков обратиться к последним страницам брошюры за контактной информацией экспертов.

«Эмоциональные проблемы, стресс, кризисы, депрессии, суицидальные мысли или другие проблемы психического здоровья могут быть очень болезненными, а иногда и настолько серьезными, что вам потребуется помощь от кого-то еще. Эти проблемы могут быть решены. Есть люди, которым вы небезразличны и которые могут помочь вам - дайте им шанс сделать это, обратитесь к ним».

Психолог (инструктор) должен представить контактную информацию местных медицинских служб, мероприятий и организаций в обществе и службах здравоохранения, адрес электронной почты / номер телефона контактного лица программы. Это должны быть лица, специально подготовленные для работы с подростками в кризисе.

