

У каждого человека время от времени бывает состояние, когда грустно и даже больно. Бывает, кажется, что все против тебя, и ситуацию невозможно решить. Это самые горькие и неприятные переживания. Как же справиться с ними?

Конечно, здорово, если есть близкие или друзья, к которым можно обратиться за помощью. Но иногда не хочется рассказывать о том, что происходит внутри, никому. Или кажется, что тебя все равно не поймут.



Тебе нужно знать, что такие состояния могут означать депрессию, а для твоего организма это совсем не полезно. Может нарушиться сон, аппетит, появится раздражительность или апатия, и организм не сможет нормально работать, а человек будет чувствовать постоянную усталость.

В такие времена очень важно помочь себе и не оставить себя в опасности. Быть себе другом, заботиться о себе, относиться с пониманием и не винить себя за все на

свете. Ведь почти каждая проблема может иметь решение. Очень важно состояние, в котором человек его принимает. Именно наше состояние часто определяет, как мы смотрим на вопрос, и видим ли альтернативы.

Когда очень сложно, необходимо разделить с другим человеком свои переживания. И хорошо, если это будет специалист, который знает, как тебе помочь.

Ты должен знать, что есть люди, которые специально приходят на работу, чтобы помогать другим. Это психологи. И некоторые из них работают онлайн.

Здесь подобраны хорошие бесплатные ресурсы, куда ты можешь обратиться за поддержкой в любой трудной жизненной ситуации. И даже если тебе просто стало очень грустно.

### **Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России**

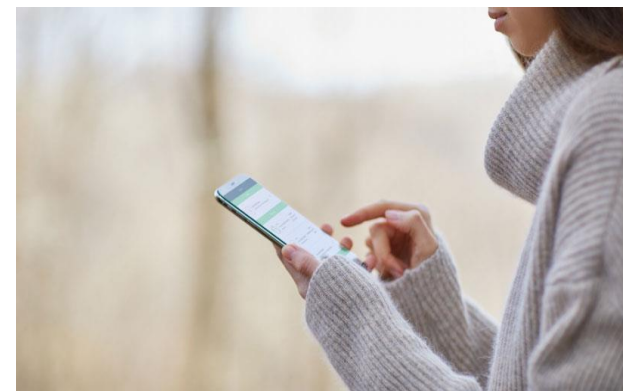
Сервис бесплатной психологической помощи, где можно получить однократную консультацию или зарегистрироваться и завести личный кабинет, чтобы общаться с персональным консультантом. В личном кабинете проводится психодиагностическое тестирование, консультант рекомендует упражнения, чтобы справиться с проблемой. Плюс на сайте есть раздел со статьями консультантов службы.

Телефон горячей линии: 8-499-216-50-50

### **Помощь рядом**

Поддержка подростков и детей в трудной ситуации. На сайте проекта два раздела: для детей от 6 до 12 лет и для подростков. Они немного отличаются, но главное — возможность получить консультацию психолога в чате, написать письмо и найти телефоны, по которым можно позвонить. Чат работает с 11:00 до 23:00 по московскому времени.

У проекта есть группа ВК



### **Твоя территория**

Ещё одна онлайн-служба помощи подросткам, где можно рассказывать обо всём, что волнует в переходном возрасте. У службы есть профиль на ask.fm, где отвечают на вопросы два раза в неделю.

Консультант работает с 15:00 до 3:00 — как раз после того, как заканчиваются занятия в школе, и в то время, когда в голову лезут ненужные мысли.

У проекта тоже есть группа ВК

### Общероссийский детский телефон доверия

На сайте вопросы могут задавать и взрослые, и дети. Если нет сил позвонить, оставьте сообщение онлайн-консультанту, ответ придёт на почту.

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122

### Кризисная служба «Душевный разговор» (СПб)

Можно позвонить консультанту и рассказать о том, что беспокоит.

(812)246-27-80

Время работы: с 10 до 18

### Бесплатная горячая линия психологической помощи Московского института психоанализа

8-800-500-22-87

Время работы: с 14:00 до 00:00 с понедельника по субботу

### Служба психологической помощи Котласского центра помощи семье и детям «Маяк»

Консультирование через электронное письмо. Ты можешь написать, сохранив анонимность. Консультант ответит тебе в течение нескольких дней.

Адрес почты: [psycholog29@bk.ru](mailto:psycholog29@bk.ru)

Помни: всегда есть кто-то, кто готов быть рядом с тобой в трудную минуту

Помни: какой бы ни была ситуация, вместе пережить ее всегда легче

Помни: есть люди, которым не безразлично, что с тобой происходит



Государственное бюджетное комплексное учреждение Архангельской области  
общего типа  
«Котласский центр социальной помощи семье и детям «Маяк»

Отделение социализации несовершеннолетних,  
преступивших закон

педагог-психолог Анна Владимировна Шмакова

наш адрес:  
Архангельская область, город Котлас,  
ул.Маяковского, д. 36Б  
Контактные телефоны:  
Тел./факс. 27245

Министерство труда, занятости и социального  
развития Архангельской области

Государственное бюджетное комплексное  
учреждение Архангельской области  
общего типа  
«Котласский центр социальной помощи семье и  
детям «Маяк»

## ТЫ НЕ ОДИН

**когда кажется, что не с кем  
поговорить, на самом деле  
многие люди ждут твоего  
звонка или сообщения**

памятка о ресурсах бесплатной анонимной  
помощи для подростков и молодежи

**Котлас  
2022**