

Памятка составлена
По материалам методических рекомендаций
**«Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на
территориях, вовлеченных в последствия боевых
действий»**

Под общей редакцией О.А. Ульяниной,
Москва: МГППУ

 Минпросвещения России на базе Федерального
координационного центра по обеспечению психологической
службы в системе образования Российской Федерации
организована работа круглосуточной горячей линии
по оказанию психологической помощи для детей и взрослых.
Московским государственным психолого-педагогическим
университетом (МГППУ) совместно с психологами
из МЧС России оказывается консультативная помощь
(бесплатно, круглосуточно)

8 (800) 600-31-14
8 (800) 2000-122

Памятку составила:
педагог-психолог ОКУ ЦППМСП Салахетдинова З.И.

Телефон: (4712) 51-14-75;

Сайт: pmckursk.ru Адрес
электронной почты:
pmc-kursk@yandex.ru

**ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



Памятка для детей и подростков

**Кризисные ситуации.
Что это такое?**

Курск-2024

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С ТРУДНОЙ СИТУАЦИЕЙ?

- Ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию, **твоя реакция** на событие может быть различной. Ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость. Это зависит от твоего характера.
- У тебя может появиться чувство страха и тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, бессонница, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, быстрее устаешь на занятиях.
- Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям), педагогам, которым ты доверяешь.

 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. Люди, которые тебя окружают, хотят помочь!

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

Важно обратиться за помощью тогда, когда она тебе действительно нужна!

Если Ты длительное время испытываешь:

- 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, кому-то из педагогов). Они помогут тебе преодолеть это состояние!



Помни, ты можешь обратиться за помощью к психологу в любое время суток.

Вместе с ним вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.