

Если чувствуешь себя одиноким

- Если Ты чувствуешь себя одиноко, старайся не углубляться в негатив. Подумай, как можно изменить ситуацию? Какое решение сможет изменить положение дел в лучшую сторону?
- Подумай, кто из твоих друзей, приятелей, знакомых мог бы поддержать тебя.
- Не бойся оставаться один. Используй это время для саморазвития.
- Все люди когда-либо испытывали чувство одиночества. Помни, что Ты не один. Всегда рядом есть кто-то, кто способен тебе помочь.
- Знай, что человек, который чувствует одиночество, зачастую, забывает об окружающих его людях. Проведи время с близкими людьми. Сделай для них что-то приятное.
- Ищи хорошее в каждом дне. Вспомни, что у тебя есть очень много: дом, люди, с которыми тебе приятно общаться, семья.
- Когда тебе плохо, попытайся завести об этом разговор с родителями или с людьми, которым Ты доверяешь.
- Познакомься с собой ближе. Вспомни о своих интересных качествах. Мысли творчески, попробуй освоить новое хобби.
- Займись развитием своих коммуникативных качеств.

Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Учись вести диалог.

- Не забывай о том, что нужно относиться ко всем людям уважительно, так как каждый человек достоин уважения.
- Развивай в себе чувство юмора. Научись смотреть на ситуацию иронично.
- Старайся активно участвовать в разных мероприятиях и конкурсах. Так, ты можешь получить полезные жизненные навыки, открыть в себе талант, научиться лучше взаимодействовать с людьми.
- Если Ты задумываешься о суициде, остановись, подумай и обратись за помощью к специалисту. Помни, что жизнь прекрасна. Ты не одинок. Это временные трудности.



Помни, что всегда можно обратиться за помощью в Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.