

Начинается буря, но она длится не вечно.



Она проходит.



А потом уходит далеко-далеко.

С нами иногда происходит плохое. Потом оно уходит, и происходит что-нибудь хорошее.

Дождь не идет вечно, правда?

Немного польет, а затем выглядывает солнышко, и мы идем гулять.

Знаешь, все меняется.



Иногда с нами происходят хорошие вещи.

Мы идем на праздник, мы слышим смешные истории.

Иногда тот, кого мы знаем, от чего-то счастлив, а затем грустит.



Иногда случается что-то плохое.



Иногда мы испытываем страх, порой даже боимся рассказать кому-нибудь то, что чувствуешь.

Тебе кажется, что ты один такой грустный и одинокий.



**НО,
ТЫ НЕ ОДИН!**



Иногда с другими происходят подобные вещи.

Иногда то, что ты чувствуешь, больше, чем горе.

ЭТО ТРАВМА.

ТРАВМА- это охватывающее чувство беспомощности и безнадёжности.

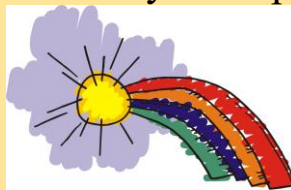


Иногда, даже много времени спустя после того, как с тобой произошла травма, ты вскакиваешь, когда слышишь определенные звуки.

Иногда в школе, во время уроков, в твоей памяти всплывают образы человека, который умер или ушел, и ты из-за этого никак не может сосредоточиться на учебе.

**ЭТО НОРМАЛЬНО.
ТЫ НЕ ОДИН!**

Горе и травма сразу не проходят.
Для этого нужно время.



Со временем чувства утихнут и останется небольшая грусть, но это уже будет не так важно, потому что в твоей жизни снова появится место для радости, приятных событий, новых впечатлений, учебы, друзей, мечты о взрослой жизни.

Куда следует обратиться за помощью, если тебе сложно справиться с переживаниями:

- Телефон Доверия: 8-800-2000-122 (работает круглосуточно)
- Служба экстренной психологической помощи: +7 (8422) 42-00-17 «Центр социально-психологической помощи семье и детям «Семья», г.Ульяновск, ул.Ленина, д.104
- Служба экстренного реагирования ОГКУСО СРЦН «Алые паруса» в г.Ульяновске: 8-8422-52-59-56, г.Ульяновск, пр. проезд Менделеева, дом 12, время работы: 8.00.- 17.00

Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Алые паруса» в г. Ульяновске»

«Ты не один»



Рекомендации для подростков

Жизнь — как фортепиано. Белые клавиши — это любовь и счастье, чёрные — горе и печаль. Чтобы услышать настоящую музыку жизни, мы должны коснуться и тех, и других.

г. Ульяновск