**Если ты попал в трудную жизненную ситуацию**

* Попав в трудную ситуацию, не впадайте в панику или отчаянье. Постарайтесь проанализировать свое положение с максимальной четкостью.
* Не замыкайтесь – поделитесь своим настроением, но не выплёскивайте свой негатив на окружающих так, как будто это они виноваты в ваших трудностях. Даже когда настроение совсем плохое, не стоит забывать о вежливости.
* Не стесняйтесь позвать на помощь. Если вас унижают и оскорбляют, ищите поддержку. Это не трусость. Это инстинкт самосохранения. Если в семье беда: кто-то умер или родители разводятся, ищите поддержку. Если вам одиноко или страшно, вам просто очень худо, ищите поддержку. Подумайте о тех, кому вы не безразличны. Если не можете вспомнить хотя бы двух человек, обратитесь к психологу.
* Возможно, вам надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Если поговорить не с кем, звоните по номеру телефона доверия. Посмотрите в справочнике – в городе работают кризисные центры. Вам помогут. И когда-нибудь вы усмехнётесь, вспоминая свои терзания, и почувствуете себя сильнее, потому что смогли не уступить желанию исчезнуть с лица Земли. Конечно, специалисты (психолог, педагог, воспитатель) не подскажут универсальных выходов из тупика, они всего лишь помогут вам взглянуть на происходящее под другим углом, лучше узнать себя – и понять, что не всё пропало. Или всё-таки посоветуют выход – две головы лучше, чем одна, особенно, если у первой есть навыки по выходу из кризисных ситуаций.
* Если не можете доверить свои чувства кому-то близкому или специалисту-психологу, можете просто вести дневник.
* Запомните, что всё меняется. Сейчас вам может казаться, что вы никогда не будете в безопасности, счастливы или любимы. Когда-то трагедией казалась потеря любимой игрушки. Проблемы, конечно, не сопоставимы, но... Возможность встречать новое утро – радость.
* Не считайте себя хуже всех. Иногда с хандрой можно справиться, заняв себя чем-нибудь полезным.
* Верь, что ты сможешь исправить положение. Страх – это не ваш спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.