

Как справиться с эмоциями?

Случается так, что эмоции переполняют нас, и мы не можем их контролировать, а потом переживаем из-за последствий необдуманных поступков...

Контролировать эмоции можно, вот несколько советов!

1. Попробуйте заметить, когда появляются эмоции, которые вызывают у вас переживания.

2. Знайте: нет плохих и хороших эмоций, они все одинаково важны для вас

3. Чтобы успокоиться, возьмите перерыв: уйдите в другое помещение или выйдите на воздух, несколько минут глубоко вдыхайте и выдыхайте, медленно выпейте воды маленькими глотками.

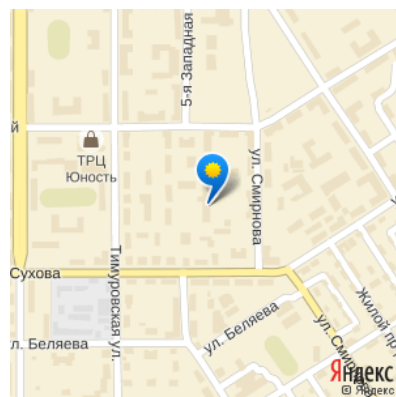
4. Чувствуя гнев, постарайтесь перенаправить его, например: скомкайте бумагу или разрисуйте лист, вложите в это все свои эмоции; побейте подушку; найдите место, где вас не услышат или просто изолированную комнату, прокричите ваши эмоции, не сдерживайте себя!

5. Если вас что-то беспокоит, обязательно поговорите об этом с человеком. Важно говорить о том, что вы чувствуете, обсуждайте чувства, а не поступок, например: "Твои слова мне не приятны, я злюсь!" или "Я чувствую раздражение!".

Мы находимся по адресу:
656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79г

Часы работы: с 9.00 до 17.30
(суббота, воскресенье – выходные)

Запись на индивидуальные и семейные
консультации по телефону:
8(3852)34-22-55



e-mail: womenkrizis@yandex.ru

Сайт: www.womenkrizis.ru

Краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
"Краевой кризисный центр для женщин"



В жизни КАЖДОГО из нас, независимо от возраста, пола, успешности в учебе и творческой деятельности, случаются моменты, когда сложно справиться со своими эмоциями.

Нас охватывает раздражение, паника, печаль...

г. Барнаул
2019

Если тебе сложно, и ты хочешь разобраться в сложившейся ситуации, ты можешь получить помощь не только у близких тебе людей, а также:

- ❖ обратиться за консультацией к профессиональному психологу;
- ❖ позвонить на телефон доверия.

Ты можешь обратиться с любой ситуацией:

- ❖ одиночество, мне не с кем поговорить, меня не понимают;
- ❖ отношения и любовь;
- ❖ сложности в общении с родителями;
- ❖ учебные проблемы;
- ❖ проблемы со сверстниками;
- ❖ стрессы и кризисные ситуации;
- ❖ депрессивные состояния.

Для консультации психолога в кризисном центре нужно:

1-записаться на консультацию по телефону 8(3852)34-22-55.

2-придя на консультацию нужно заполнить заявление и принести следующие документы: паспорт и СНИЛС.

3-по времени консультация длится 1 час.

Кто такой психолог:

Психолог- это НЕ врач, он не назначает лечение и не выписывает препараты.

Основные средства работы психолога - это беседа, наблюдение, диагностика, через игру, рисунки, заполнение бланков "вопрос-ответ".

С психологом можно и нужно быть откровенным во всем, что тебя тревожит, только тогда можно рассчитывать на помощь.

Один из главных принципов работы психолога - конфиденциальность полученной информации, ты можешь быть уверен, что о ней никто не узнает.

Психолог не дает советы, как решить твою проблему, ведь ты сам, лучший эксперт в своей жизни. Психолог поможет тебе разобраться в ситуации, чтобы ты сам мог принять решение.

На консультацию ты можешь обратиться как один, так и с родителями.

Консультации в кризисном центре проводятся бесплатно!

Что такое телефон доверия?



Помощь на расстоянии звонка:

- доступно. Где бы ты не находился - в отдаленных районах, в сельской местности, ты можешь набрать этот номер и получить помощь квалифицированного психолога.
- круглосуточно. Телефон доверия работает 24 часа в сутки.
- анонимно. Ты можешь не называть свое имя, возраст, город, просто скажи о своей проблеме.
- бесплатно. Звонок с любого телефона - стационарного, мобильного, уличного - бесплатный для всех звонящих.

Ты можешь обратиться с любой проблемой, которая тебя волнует!