

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Как сохранять психологическое благополучие в период нестабильной ситуации в мире

- Будь бдителен. В последние дни на различных ресурсах появляются призывы к детям и молодежи выходить на несанкционированные акции в российских городах. Это противозаконно. Тебя хотят втянуть в противоправные действия. Не становись объектом манипуляции.
- Мысли критически. Не реагируй на фэйки в СМИ и соцсетях. Доверяй только достоверным источникам информации. Ориентируйся на них при составлении собственного мнения.
- Не передавай личные данные незнакомым людям по интернету и телефону, даже если они представляются сотрудниками государственных структур. Незнакомцы могут оказаться мошенниками.
- Если тебе сложно принять решение самостоятельно, ты испытываешь чувство тревоги или страха, поговори с близкими людьми, со взрослыми, которым ты доверяешь.
- Не принимай решение в состоянии паники или аффекта (экстремального эмоционального возбуждения). Оно всегда будет неверным.
- Продолжай учиться и заниматься любимым делом: посещать творческую студию, спортивную секцию и др. Можно найти себе новое хобби, которое поможет отвлечься от негативных мыслей и получить положительные эмоции.
- Если тебя беспокоит твое душевное и/или эмоциональное состояние – обращайся за помощью к специалистам.

Анонимный и бесплатный телефон доверия: 8(800)200 01 22

Анонимный чат для подростков: [МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН](https://myrdom.online)