Обращайтесь

с понедельника по пятницу

с 9.00 до 18.00

по предварительной записи.

**Желаем удачи Вам и вашему ребенку!**

**Адрес:**г. Калининград,

 ул. Гостиная, д. 7

**Телефон:**8-4012-93-45-04

**Email:**kaliningrad\_cdik@mail.ru**,**

<https://vsegda-ryadom.ru>/







**Памятка**

**для самопощи**

**человеку,**

**попавшему в**

**трудную**

**жизненную**

**ситуацию**

Вы можете находиться в состоянии растерянности, смятении. Важно понимать, что все те чувства, которые Вы сейчас испытываете, совершенно нормальны в сложившейся ненормальной ситуации. Эмоции, которые буквально захлестывают Вас, мешает адекватно воспринимать происходящее, а значит анализировать и реагировать.

**И это соответствует первому,** самому короткому этапу переживания горя – шоку, или дезориентации.

**Вторым этапом** является отрицание, когда Вы можете начать осознавать происходящее, но это осознание настолько тяжело для психики, что она начинает защищаться и отказывать принимать негативные события.

  **На третьем этапе** у Вас может появиться агрессия. Она может быть направлена на себя, окружающих, выражаться в форме поиска виновных в сложившейся ситуации. Это совершенно нормально в данной ситуации.

**Четвертым этапом** становится собственно горевание, или депрессия. Вы осознаёте, что произошло, что этот факт не изменить, и это вызывает у Вас печаль. И совершенно нормальными в подобных ситуациях являются слёзы, грустное настроение. И важно эти проявления не запрещать себе и не обесценивать. Лишь когда Вы до конца выразите свою печаль, Вы сможете перейти на последний этап – **принятие ситуации.** Это тот период, когда Вы смиритесь со сложившейся ситуацией, примете её и станете способны строить свою жизнь с учётом изменившихся обстоятельств (новая работа, новые отношения, адаптация и пр.).