



# Как быть, если у Вас возникло ощущение, что дальше жить бессмысленно ?

- ◊ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если это небольшая прогулка на свежем воздухе
- ◊ Продолжайте заниматься теми вещами, которые обычно Вам нравятся, либо найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними больше не в состоянии



- ◊ Регулярно питайтесь и старайтесь высыпаться
  - ◊ Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и самокритичность, пытайтесь заменить их позитивными мыслями
- ◊ Хвалите себя за свои даже маленькие успехи

- ◊ Поделитесь Вашими чувствами и переживаниями с человеком, которому Вы доверяете
- ◊ Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому врачу
- ◊ Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями

**Помните!**

Из любой ситуации существует выход.  
Есть люди, которые могут Вам помочь.

**«Телефон доверия»**  
Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей

**170**

круглосуточно, бесплатно и анонимно