



# 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



- ♦ 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

- ♦ 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

## **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**