

Если сейчас ты по какой-то причине не можешь обратиться за помощью, **ПОМНИ**, у тебя есть человек, который способен понять и поддержать тебя!

Этот человек – ты сам!

Все чувства, что ты испытываешь, человеческие и нормальные!

Ты НОРМАЛЬНЫЙ!

Выплеснуть свою боль и накопившиеся эмоции тебе поможет творчество.

Кисти, краски, карандаши бумага и полет твоей фантазии... или дневник, который ты пишешь, а может рассказы и сказки...

Нарисуй или опиши свой мир, его жителей их отношения и события.

Познакомься с новыми медитативными техниками рисования, такими как дудлинг и зентангл, это очень увлекательно, полезно и красиво!

Танец, борьба, бег или любой другой вид спорта помогают справиться с нахлынувшими эмоциями. Известно что при физической нагрузке выделяются гормоны счастья – эндорфины.

Присмотрись вокруг, возможно кто-то рядом очень на тебя похожий, чувствует тоже самое и способен понять тебя, обратиться к друзьям...

ТЫ НЕ ОДИН!

Если тебе нужна помощь, и ты не знаешь, куда обратиться, в этой памятке ты найдешь информацию об организациях, где работают люди, не равнодушные к чужой беде.

Знай, что всегда есть люди, которые всегда выслушают и помогут решить твои проблемы.

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

Часы работы:
ПН, СР, ПТ: с 9:00 до 17:30
ВТ, ЧТ: с 9:00 до 20:00



Запись на индивидуальные и семейные консультации, по телефону:

8 (3852) 34-22-55

E-mail: womenkrizis@yandex.ru
Сайт: www.womenkrizis.ru



Буклет разработан и напечатан за счет гранта Губернатора Алтайского края в сфере молодежной политики

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Краевой кризисный центр для женщин»

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ,
ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА
ПОМОЩЬ?**

г. Барнаул
2019

**Комплексный центр социального
обслуживания населения г. Барнаула:**

Филиал по Центральному району

Змеиногорский тракт, 108а

Тел. +7 (3852) 26-81-30

График работы:

пн-пт: 9:00-18:00, пт: 9:00-17:00

сб, вс: выходной

kcsso-barnaul.ru

Филиал по Ленинскому району

ул. Малахова, 55

Тел. +7 (3852) 49-12-88

График работы:

пн-пт: 9:00-18:00, пт: 9:00-17:00

сб, вс: выходной

Филиал по

Железнодорожному району

ул. Телефонная, 50а

Тел. +7 (3852) 55-07-82

График работы:

пн-пт: 9:00-18:00, пт: 9:00-17:00

сб, вс: выходной

Филиал по

Индустриальному району

ул. 50 Лет СССР, 15

Тел. +7 (3852) 47-52-95

График работы:

пн-пт: 9:00-18:00, пт: 9:00-17:00

сб, вс: выходной

Филиал по

Октябрьскому району

ул. Э.Алексеевой, 34а

Тел. +7 (3852) 34-00-73

График работы:

пн-пт: 9:00-18:00, пт: 9:00-17:00

сб, вс: выходной



КГБУСО

«Краевой кризисный центр для мужчин»

ул. Г. Исакова, 113е

Тел. +7 (3852) 55-12-88

График работы:

пн-пт: 9:00-17:30, сб, вс: выходной

www.criscentr.ru



**Телефон доверия для детей,
подростков и родителей**

Тел. 8-800-2000-122

Круглосуточно, анонимно, бесплатно

МБУДО

**Городской психолого-педагогический
центр «Потенциал»**

пр-т Комсомольский, 77

Тел. +7 (3852) 38-03-77

График работы:

пн-пт: 8:00-16:00, сб, вс: выходной

[e-mail: mbudo.potl@barnaul-obr.ru](mailto:mbudo.potl@barnaul-obr.ru)

Также, в каждой школе есть психолог,
который выслушает тебя и поможет
справиться
с жизненными трудностями.

Иногда, наши эмоции могут быть очень сильными и справляться с ними приходится «здесь и сейчас».

Мы предлагаем тебе познакомиться с несколькими способами, которые позволят быстро успокоиться и взять свои эмоции под контроль.

«Успокаивающее дыхание»

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

«Лист гнева»

На листе бумаги ручкой, карандашами, маркерами или красками, (да чем угодно пишущем!) рисуем или чиркаем свою злость и раздражение. Или другое захлестнувшее тебя чувство. Отдайся процессу рисования, позволь чувству захлестнуть тебя и «вылей» его на бумагу. А когда закончишь рисунок, сделай с ним то, что твоей душе угодно. Порви, сомни, растопчи, сожги. Представь, что твой гнев (или другое, захлестнувшее тебя чувство) уничтожается вместе с рисунком.