



## ПАМЯТКА

### «Как избавиться от стресса?»

#### Напишите письмо

Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то конкретному адресату. Записи могут носить дневниковый характер.



#### Сделайте себе подарок

Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить себе что-либо. Другой вариант: предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.

#### Помогите другому!

Проявляя альтруизм, вы и себе делаете добро.



#### Все что не делается, все к лучшему!

Эту не менее известную поговорку можно перефразировать так: что бы не происходило, во всем есть что-то положительное. И вообще - любые препятствия только закаляют личность.

**ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями ...
- О жестком обращении с тобой и сверстниками ...



## ЖАДЫНАМА

### «Стрестен қалай арылуға болады?»

#### Хат жазыңыз

Психикалық ауырлықты олардың тәжірибесін сипаттау арқылы көрсетуге болады. Оның үстіне, нақты адресатқа хат жазудың қажеті жоқ. Жазбалар күнделік болуы мүмкін.



#### Өзіңізге сыйлық беріңіз

Бұл ұсынысты сөзбе-сөз орындауға болады, яғни дереу дүкенге барып, өзіңізге бірдеңе сатып алыңыз. Тағы бір нұсқа: 2-3 сағат бойына толық еркіндік беріңіз, ешқандай міндеттемемен шектелмейді.

#### Басқаға көмектесіңіз!

Альтруист бола отырып, сіз өзіңізге жақсылық жасайсыз.



#### Орындалмағанның бәрі жақсылыққа!

Бұл кем емес атақты сөзді келесідей түсіндіруге болады: қандай жағдай болса да, барлық нәрседе жағымды нәрсе бар. Ал жалпы - кез келген кедергілер тек тұлғаны жігерлендіреді.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА**  
**ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ  
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Денсаулықпен өмір сүруге және мәселелерді шешуге

Анонимді  
+7-708-08-74-201  
37-08-58

**Сен** - өз өмірің мен проблемаларың туралы  
- Достық пен ашырамаған махаббат туралы  
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы  
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы  
**СЫЛДЕСА АЛДЫҢ**