

Надо помнить о том, что всегда
есть люди, которые готовы вас
выслушать, дать совет.

Если это невозможно, в
трудной ситуации всегда
можно позвонить по телефонам
доверия:

Общероссийский единый
телефон доверия для
детей и подростков

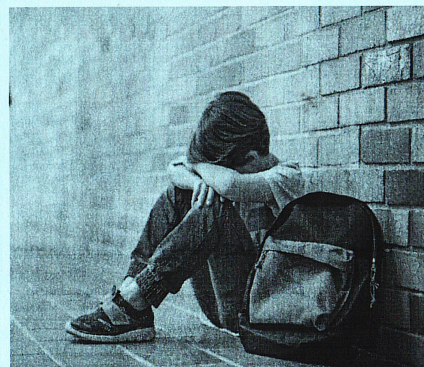
8-800-2000-122

Короткий мобильный
номер 124



**ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
МЕТОДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ
СЛУЖБА**

***Если Тебе
Одиноко***



Агрыз, 2026 г.



Если Тебе становится трудно управлять эмоциями, переживаешь в одиночестве чувства отчаяния и печали.

☉ даже небольшие неурядицы видятся катастрофой, которую невозможно устранить?

а если сюда добавляется отсутствие понимания со стороны окружающих, то чувство одиночества только нарастает.

☀ наряду с общением нам становится важно больше концентрироваться на своих чувствах, обдумывать своё место в жизни и роль других людей в нашей жизни.

Чаще всего мы испытываем одиночество, когда в нашей жизни нет человека, который был бы близок нам по духу.

⇒ «Близким по духу» можно быть по-разному: в рамках ценностей, хобби, увлечений и занятий по душе, чувства юмора, темпераменту.

Важно сказать, что такие ощущения могут возникнуть вне зависимости от количества друзей. Иногда просто не получается найти кого-то близкого, а иногда, даже если вокруг много людей, с ними сложно или не хочется найти контакт.

В таких ситуациях нормально чувствовать себя потерянными и грустными, ведь желание иметь близкого человека рядом очень понятное — человек не только биологическое существо, но и социальное.

Подростковый возраст не прост — никто не исключение и многие могут чувствовать себя неуверенно или подавленно.

Будьте терпеливы и бережны к себе и другим — важно проявлять понимание и сочувствие, ведь подростковый возраст часто сопровождается внутренними переживаниями.

Проявляйте инициативу — не бойтесь делать первый шаг: предложить кому-то помощь или просто поговорить.

Другие тоже могут испытывать трудности и с радостью примут ваше предложение.

Не оставайтесь наедине с тревожными мыслями — важно искать способы выйти из состояния одиночества, чтобы оно не стало сильнее и не усложнило ситуацию. Поговорить об этом можно со взрослыми, которым вы доверяете — родители, бабушки и дедушки, старшие братья и сёстры — любой человек, который воспримет ваши слова серьёзно и сможет поддержать.