Куда обратиться за помощью, если у тебя проблема



Кто-то справляется с жизненными трудностями успешно, приобретая полезный опыт. У кого-то получается чуть хуже. Самый проигрышный вариант – сделать вид, что проблемы нет.

**Обращаться за помощью – не стыдно**

Возможно, ты стесняешься обратиться за помощью, потому что считаешь это признаком слабости. Особенно такая жизненная позиция характерна для парней. На самом деле, любой, даже очень сильный человек, не может в жизни делать всё самостоятельно. Человеческое общество существует именно благодаря взаимной помощи и поддержке. Признак слабости – это отказ от решения проблем, бегство от трудностей. Человек, который ищет помощи, наоборот, занимается решением проблемы.

**Близкие люди**

Обычно мы обращаемся за помощью к близким людям – к родителям или друзьям. Однако в ряде случаев кроме сочувствия и эмоциональной поддержки требуется квалифицированная помощь. Если среди твоих родных и друзей нет профессиональных психологов, тогда близкие люди тебе вряд ли помогут. Кроме того, наши близкие люди дают нам советы, исходя из своего жизненного опыта – далеко не факт, что эти советы сработают и для тебя. Конечно, близким принято доверять, но бывает так, что они дают тебе советы, преследуя какие-то свои интересы, а не ради твоего благополучия. Кто-то стесняется идти к психологу, объясняя это тем, что будет сложно рассказывать о своих проблемах незнакомому человеку. На самом деле, психолог или психотерапевт – это человек, обладающий специальными знаниями о психике, который может устранить имеющиеся в ней «поломки». Мы же не стесняемся идти к травматологу, если сломали ногу! Наша психика точно так же является своеобразным органом, работа которого может нарушаться.

**Психологическая помощь**

Сейчас очень хорошо развита система психологической помощи, в том числе - бесплатной. Существует несколько систем психологической помощи, например, городская психологическая служба - это психотерапевты на базе городских поликлиник. Обратиться к специалистам ты можешь самостоятельно, без участия родителей. Кроме того, есть специальные телефоны доверия – для помощи в кризисных ситуациях. Можно звонить по ним анонимно. В любом случае, обратившись к психологу, ты ничего не потеряешь.

**Если ты попал в беду**

Если у тебя или у кого-то из твоих друзей сложилась очень серьёзная ситуация, связанная, например, с ВИЧ-инфекцией или наркоманией, есть службы, созданные специально для таких случаев. Обратиться можно по телефонам горячей линии – например, для помощи при ВИЧ – по телефону **8(495) 366-62-38**. При проблемах, связанных с наркоманией, можно обратиться по телефону **8(495) 709-64-04**. Кроме того, существует большое количество общественных организаций, которые тоже могут помочь – их контакты можно найти в сети. Даже если тебе очень страшно, запомни – ты не один! Уже есть люди, которые эту проблему решили, есть способы решения твоей проблемы. Как правило, почти любая жизненная трудность – не уникальна, и уже хорошо известно, что делать в такой ситуации. Обратись к людям, которые знают, что делать, и делают это хорошо.