



Інформаційна пам'ятка для розповсюдження в центрах прийому та розміщення

Коли ти потребуєш підтримки:

Іноді ти можеш відчувати втому, тривогу чи смуток, тобі може бути важко заснути, або в голові постійно крутяться одні й ті самі думки. Іноколи може здаватися, що ти не такий/не така як раніше. Це звичайна реакція на складний досвід, і так почуваються багато хлопців і дівчат з подібним до твого досвідом.

Що ти можеш зробити:

У закладі, де ти живеш, можна попросити про розмову з фахівцем, який займається психічним здоров'ям та емоційним самопочуттям дітей і підлітків.

Як це зробити:

- поговоривши з психологом або вихователем закладу, який допоможе тобі домовитися про зустріч;
- не треба мати якусь "серйозну" причину, ти можеш попросити підтримки навіть просто для того, щоб поговорити про свої почуття;
- це абсолютно конфіденційно: все, що ти розповідаєш, залишається між тобою і тим, хто тебе слухає, окрім випадків, коли під загрозою твоя безпека;
- це безкоштовно і є частиною медичного обслуговування на яке ти маєш право.

Чого НЕ треба боятися, коли ти просиш підтримки:

- це ніяк не впливає на твою юридичну процедуру;
- це не означає, що на тебе почеплять якийсь ярлик;
- це не є обов'язковим: вибір завжди за тобою, і ти можеш у будь-який момент вирішити зупинитися!

Коли може бути корисно про це поговорити:

- якщо в тебе часті кошмари або спогади, які знову і знову зринають у пам'яті та турбують тебе;
- якщо тобі важко спати, їсти або зосереджуватися;
- якщо ти часто відчуваєш сум, страх, злість або втрату надії;
- якщо просто хочеш поділитися, поговорити про пережите або про свої відчуття зараз.

Для отримання інформації та щоб домовитися про зустріч, звернися до психолога або працівника свого закладу.