**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ**

Текущая социально-экономическая ситуация у некоторых людей вызывает чувство неопределенности, вследствие чего повышается уровень тревожности и стресса. Если человек длительно время находится в таком состоянии, то это негативно сказывается на его самочувствии и работоспособности.

Любое изменение в жизни связано с необходимостью адаптации к новой ситуации, следовательно, требует дополнительных ресурсов и усилий. Те, у кого много разных ресурсов — энергии, сил, знаний, — легко справляются с переменами. Но если этих ресурсов недостаточно, то изменение ситуации может переживаться достаточно тяжело, например, возможны вспышки гнева, резкие перепады настроения, усталость, нарушения сна и аппетита, ощущения бессилия или вины.

Помните, что для совладания со стрессом полезны переключения на деятельность, связанную с физической активностью, общение с друзьями и близкими, пение и слушание музыки.

**Если вы испытываете страхи, тревоги и переживания, то можете позвонить на телефоны психологической помощи:**

**Горячая линия психологической, социальной помощи: 8 800 100 83 05 (круглосуточно).**

**Телефон доверия для взрослых: 8 800 2008 911 (круглосуточно).**

**Телефон доверия для взрослых и детей: 8 800 2000 122 (круглосуточно).**

**Телефон доверия для взрослых и детей: 8 800 3000 122 (с 9.00 до 21.00).**

**Краевой кризисный центр (для взрослых и несовершеннолетних с 15 лет):  
запись на очную консультацию психолога, психотерапевта: 8 (342) 244 28 02.**

**Краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи: 8 (342) 262 80 60, 8 (342) 262 80 85 (с 9.00 до 18.00).**