



## ПАМЯТКА

### «Как справиться с апатией»

(для всех участников образовательного процесса)

#### ✓ Начни с небольших дел

Вряд ли сможешь пробежать марафон, поэтому нужно бороться с апатией с небольших дел. К примеру, пока идешь из кухни в комнату, вернуть пару вещей на их место.

#### ✓ Смена обстановки

Очень легко погрязнуть в негативных чувствах, если постоянно находишься в одной и той же обстановке. Поэтому стоит начать ее менять. Запланируй поход в кафе, парк и т.д.



#### ✓ Ограничь общение с теми, кто приносит негатив

При апатии стоит стараться привнести в свою жизнь положительные эмоции. Негатив, который получаешь от общения с некоторыми людьми, может только ухудшить твоё состояние.

#### ✓ Создавай настроение

Апатия — это состояние, когда тебе все равно. У тебя не возникает эмоционального отклика на то, что происходит вокруг. И чтобы с этим справиться, важно начать создавать себе настроение, даже если поначалу кажется, что это не поможет.

**ЕСЛИ ТРУДНО -  
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

☎ +7-708-08-74-201  
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 жестоком обращении с тобой и сверстниками...



## ЖАДЫНАМА

### "Апатиямен қалай күресуге болады" (білім беру процесінің барлық қатысушылары үшін)

#### ✓ Кішкене істерден бастаңыз

Сіз марафонға қатыса алмайсыз, сондықтан сіз кішігірім істерден апатиямен күресуіңіз керек. Мысалы, сіз ас үйден бөлмеге бара жатқанда, олардың орнына бірнеше затты қайтарыңыз.

#### ✓ Ортаны өзгеруі

Егер сіз үнемі бір ортада болсаңыз, жағымсыз сезімдерге батып кету өте оңай. Сондықтан оны өзгерте бастаған жөн. Кафеге, саябаққа және т. б. саяхатты жоспарлаңыз.



#### ✓ Негатив әкелетіндермен қарым-қатынасты шектеңіз

Апатиямен өміріңізге жағымды эмоциялар әкелуге тырысқан жөн. Кейбір адамдармен қарым-қатынастан болатын негатив сіздің жағдайыңызды нашарлатуы мүмкін.

#### ✓ Көңіл-күй жасаңыз

Апатия - бұл сізге мән бермейтін жағдай. Сізде айналада болып жатқан нәрсеге эмоционалды жауап жоқ. Мұнымен күресу үшін, бастапқыда бұл көмектеспейтін сияқты болса да, өзіңізге көңіл-күй қалыптастыруды бастау маңызды.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА**  
**ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ  
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен  
ақпараттық технологиялар  
арнасы

ақпарат!  
+7-708-08-74-201  
37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы  
- Достық пен ақырамаған махаббат туралы  
- Сөйлеу және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы  
- Ата-аналармен және тұлғалықтармен қарым-қатынас туралы  
СӨЙЛЕСЕ АЛСЫҢ