

### Что такое трудная ситуация?

1.原表之感息 2.可以此意用生产者有个多年的感染,一些作用有效的产生更加的企业,并不有效的企业的企业,有一点企业的企业,并不是有效的企业,并不是有效的企业的 1.更多数分类的 2.更多的的现在分类的 1.1 是一个人,我们是不是不是不是不是不是不是一个人,我们是不是一个人,我们也不是一个人,我们也不是一个人,我们就是

2.捣谷笼袋都会出去就像这些气,这次应用有人会不不有不出的有些点不会用了就要给否用不分,不由当年上心不少气 化二十二十二烷 化药物 医上门术 法非不有不出 化不成不 化生物性 不容值 化

我这样帮你就是我的的,我也没有我的,我也没有我们的,我们的,我们的自己的,我们的自己的,我们的自己的,我们的,我们的自己的,我们的,我们的,我们的,我们的的,我们

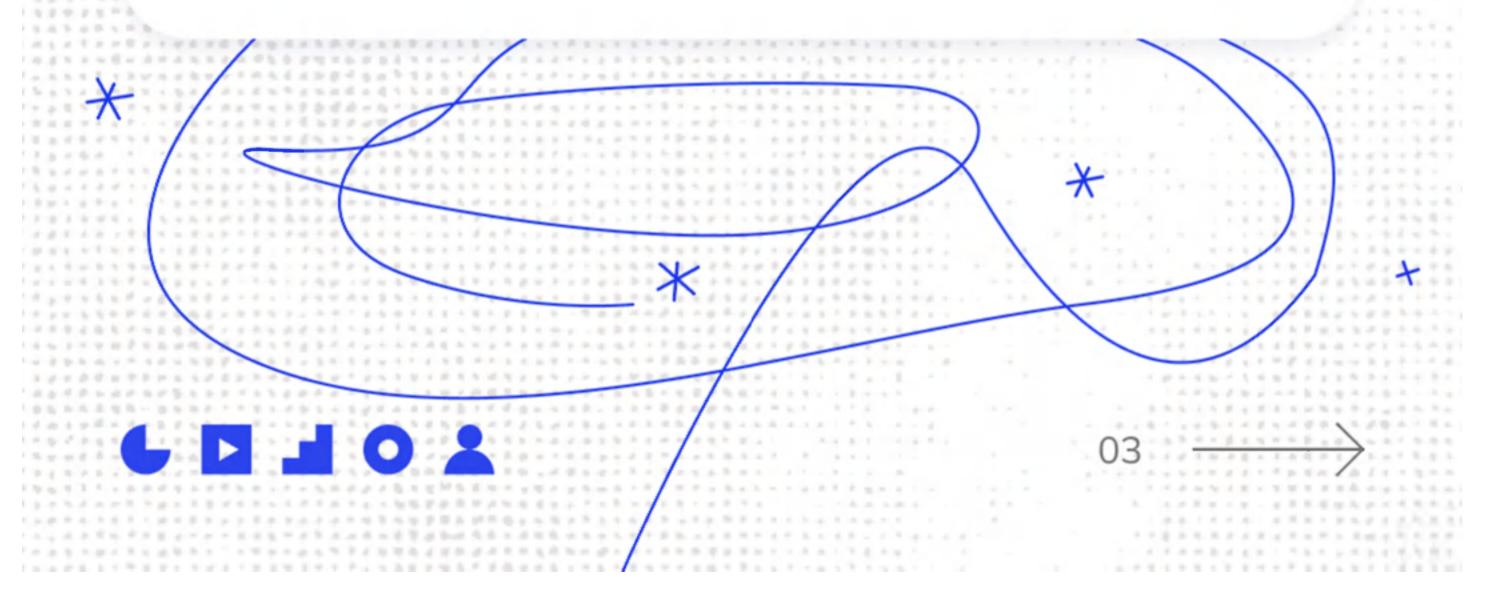
Это ситуация, в которой есть опасность нарушения физического или психического состояния для тебя или для окружающих людей. Ситуация может произойти как неожиданно, по не зависящим от тебя причинам, так и если ты стал ее непосредственным участником или инициатором.



《中華 医电影 医克尔克 医克尔克 医腺素管 医皮肤炎

# Как понять, что ты оказался в трудной ситуации?

Не всегда это очевидно ввиду того, что трудная ситуация может быть вызвана не наличием прямой угрозы безопасности, а психологическим дискомфортом нахождения в тех или иных условиях. Может возникнуть тревожное состояние. Оно может выражаться в различных телесных ощущениях, например, дрожь, неприятные чувства в животе, головная боль.



## Может ли тревожное состояние ухудшиться?

Да. Именно поэтому важно следить за своим состоянием. Ухудшение тревожного состояния может превратиться в паническую атаку. Это внезапный приступ сильного страха, который сопровождается головокружением, нарушением дыхания и сердцебиения, онемением рук и повышенной потливостью.



### Что делать, если началась паническая атака?

• восстанови дыхание с помощью коротких вдохов и длинных выдохов;

- отвлекись от тревожных мыслей. Можно начать считать пуговицы на одежде или вести счет: сколько секунд ты делаешь вдох и сколько секунд выдох;
- старайся не возвращаться к тревожным мыслям, поговори с кем-нибудь на отвлеченную тему. Когда пульс и дыхание восстановятся, сядь и полностью расслабь тело.

### Где можно получить помощь?

1.更要,我在有效的,我们是不是一种是不是不要的的的有关的,我不是我们的自己的的。 我不是我们,一个不一个,我们的一个女子,也不是一个不可以的人们也可能被就是这个更多的的的。 1. 我也也是我我的的我们的,我们就是我们一个不是我们的,我们就是一种的,我们也不是我们的的,我们也不是不是一个,我们也不是一个,也不是不是我们的的,我们就会会

不能感觉是美感的法不熟感不够气,这次存在事,会不不有不明,不适应不能尽不能有效而作不为,不由多年也这个心气的也不不为自己的原则,这种不是不是那么的人,这么可能不是他心

- Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8 (800) 200-01-22
- Молодежный телефон доверия: 8 (863) 237-48-48



1. 上上,这些有效 中央等 医中枢中央体管 化环烷 医双连线管管 医骶线 网络拉拉拉 经成分允许 不能的 化环苯甲二溴二溴二溴二溴二溴二二溴

"此点是一种人不会感染的一",她也也会会的有关的特殊是想要这些的思维的心理人所不同的的情况也么不不不不不不不不不