



Hogyan segítünk?

Elfogadó, bizalmas légkört biztosítunk, igyekszünk ráhangolódni arra, amit mondasz, hogy megértsük, átérezzük a helyzetedet. Segítünk neked egy másik szemszögből megvizsgálni a gondjaidat. Meghallgatunk, de nem avatkozunk a dolgaidba, nem mondjuk meg, hogy mit tegyél, de kérdésekkel segítünk megtalálni azt az utat, ami számodra a legjobb lehet. Nem kell bemutatkoznod, így olyasmit is megoszthatsz, amit személyesen nem mernél. Az ügyelő, aki felveszi a telefont, nem ítélkezik, így bármilyen szorongató gonddal telefonálhatsz, bármilyen lelki állapotban. Amit elmondasz köztünk marad, titokként kezeljük.

LÁTOGASS EL HONLAPUNKRA !

www.ifjusagi-lelkisegely.hu

Érdekes cikkek

A lélek dolgai
Család, barátok
Szerelem, szex
Suli, meló
Egészség, környezet
Szabadidő
Szakembereknek, szülőknél



IFJÚSÁGI
LELKI ELSŐSEGÉLY

Ismerd meg az Ifjúsági Lelki Elsősegélyt!



www.ifjusagi-lelkisegely.hu

**VAN, AKI MEGHALLGAT,
FIGYEL ARRÁ,
AMIT MONDASZ!**

Mi a krízis?

Krízis általában nehéz élethelyzetekben alakul ki, amikor valami súlyos dolog történik. Ilyenkor ezt az eseményt és az általa okozott nyomasztó érzéseket sem elkerülni, sem megoldani nem tudjuk úgy, ahogy korábban kezeltük a gondjainkat. Sok rossz érzés megjelenhet ilyenkor: szomorúság, idegesség, tehetetlenség, kétségbeesés, harag, csalódottság. Ez nem betegség, életében mindenki átesik ilyen időszakon. Krízisben tűnhet kilátástalannak is a helyzetünk, de közben sokat tapasztalhatunk. Ha megbirkózunk a problémával, akkor bölcsőbbek, erősebbek leszünk. A krízis ezért nemcsak válsághelyzet, hanem lehetőség is a fejlődésre. Ha túl vagyunk a krízisen, az az életünkben pozitív fordulatot is jelenthet.

Az Ifjúsági Lelki Elsősegély
átsegít a krízisben!

**BESZÉLJ ARRÓL, AMI
NYOMASZT, ÉS
MÁSKÉNT LÁTOD A
PROBLÉMÁD!**



**HÍVD
137-00**

**IFJÚSÁGI LELKI
ELSŐSEGÉLY**

ingyen hívható
hétköznapokon
17 és 21 óra között

www.ifjusagi-lelkisegely.hu

**MILYEN PROBLÉMÁVAL
TELEFONÁLHATSZ A
LELKISEGÉLYHEZ?**

Családi gondok
*Iskolai, munkahelyi
problémák*
Káros szenvedélyek
Párkapcsolati gondok
Szexuális nehézségek
Beilleszkedési gondok
Veszteségek
Gyász *Döntéshelyzet*
*Öngyilkossági
gondolatok*