**Что делать в сложной жизненной ситуации?**



**Наши советы:**

**1.**В первую очередь попытайтесь успокоиться и остановиться. Не нужно быстро бросаться в омут с головой и предпринимать непонятные действия, которые могут привести еще к большим проблемам.

**2.**Действенным советом, как выкарабкаться из тупика является избавление от эмоций, переполняющих вас в тот момент. Страх, злость, разочарование мешают нормально сконцентрироваться перед образовавшейся проблемой.

**3.**В трудную минуту пережить несчастья помогут люди, которым вы небезразличны и которым вы очень дороги. Не стоит их отталкивать или изолировать из своего общества, позвольте им вам помочь. Даже можете сами их попросить о помощи, в таких ситуациях и понимаешь, кто самые преданные и верные люди.

**4.** Верьте в себя и у вас все получится!