

**Если тебе
одинок...**



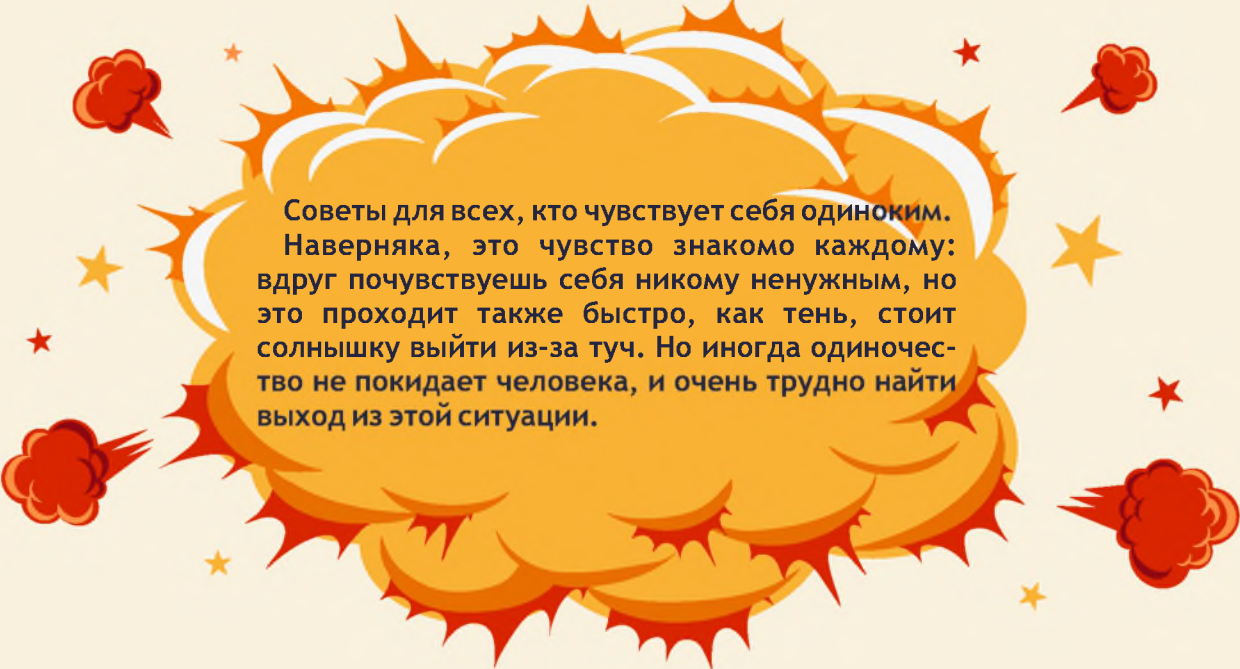
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА

88

Е 84



Если тебе одиноко : рекомендации / сост. Т.А. Шмотьева ; Свердлов. обл. б-ка для детей и юношества. – Екатеринбург, 2013. – 38 с.



Советы для всех, кто чувствует себя одиноким.
Наверняка, это чувство знакомо каждому:
вдруг почувствуешь себя никому ненужным, но
это проходит также быстро, как тень, стоит
солнышку выйти из-за туч. Но иногда одиночес-
тво не покидает человека, и очень трудно найти
выход из этой ситуации.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ОДИНОЧЕСТВО?

...когда даже
в толпе чувствуешь
себя просто
ненужной
песчинкой

...когда
не с кем
поделиться
проблемами

...когда
теряешь
любимых
и близких

...когда ты
не такой как все,
и тебя просто
не понимают

...когда
нет друга

...когда
никого нет
рядом

...когда ты
не слышишь
теплых слов,
а получаешь
только
приказы

...когда семья
перестает быть
тем местом,
где тебя всегда
поймут

Попробуем убежать от одиночества ... в библиотеку! Практические рекомендации тем, кому надоело одиночество и скука!

кстати, библиотеку
посещают настоящие
живые писатели,
и с ними можно
поговорить и даже
сфотографироваться!

найти новых
друзей и общаться
с ними

найти книгу,
которая
ждет
тебя

уютно
устроиться
в мягком кресле
и полистать
журналы

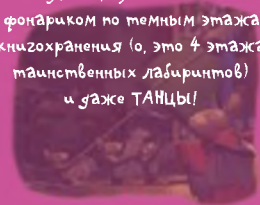
один раз
в год посетить
библиотеку ...

НОЧЬЮ!

Совершенно
секретные сведения о том,
что можно делать
в библиотеке:

А вот об этом
подробнее!!!

«Библиночь» —
это молодежные вечеринки,
музыка, путешествия
с фонариком по темным этажам
книгохранения (о, это 4 этажа
таинственных лабиринтов)
и даже ТАНЦЫ!



3 распространенных заблуждения о библиотеках:

1
в стенах библиотеки должна стоять тишина!

Это не так!

Можно общаться, обсуждать что-либо, встречаться с друзьями. Главное — не мешать другим. Кстати, в библиотеке есть масса укромных местечек, которые мы вам покажем! Уж там никто никому точно не помешает!

Еще никто не уходил напуганным или обиженным!

Это не так!

2
если не сдать книгу в срок, тебя ждут жуткие неприятности...

3
в библиотеке категорически запрещаются какие-либо вечеринки, музыка и любые развлечения

Это не так!

Случаются и вечеринки, и рок-концерты, к тому же здесь еще и танцуют!

Но самые главные помощники — это, конечно, книги. Они тихо стоят на полках, но стоит открыть их — и они могут вырасти до размеров целого мира, в котором и ты сможешь найти свое место.

никогда
не предаст



Франсуаза Буше

А теперь правда,
и только правда
о таких книгах
с точки зрения
Ф. Буше

не будет
завидовать

расскажет
кучу всего
интересного

книга
не бросит
тебя

никогда
не обидит

никогда
не обманет

всегда
полна сил

на нее всегда
можно положиться
(она всегда будет
работать, даже если
во всем квартале
внезапно вырубят
электричество)



А вот и те книги, которые смогут помочь тебе не чувствовать себя одиноким и никому не нужным, потому что героям их тоже было нелегко, но каждый из них сумел найти свой выход из трудной жизненной ситуации

Пожалуйста, обрати внимание на умные, а иногда и спорные размышлялки об одиночестве, дружбе и поддержке

А в общем-то, просто читай хорошие книги!

Разговор
с новыми друзьями...

Барсело Э.
Хранилище
ужасных слов



Кузнецова Ю.
Где папа?

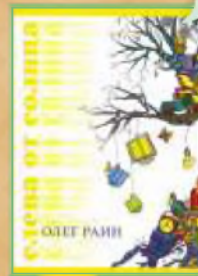


Мурашова Е.
Класс
коррекции



Сабитова Д.
Три твоих имени

Раин О.
Слева от солнца





Сабитова Д.
Там, где нет
зимы

Кузнецова Ю.
Выдуманный
жучок



Колпакова О.
Место силы

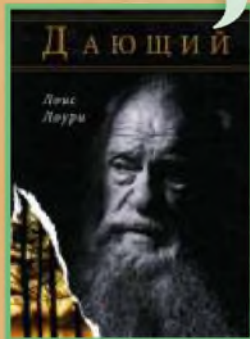
Разговор
с новыми друзьями...

Назаркин Н.
Мандариновые
острова



Разговор
с новыми друзьями...

Лоури Л.
Дающий



Мурашова Е.
Одно чудо
на всю жизнь



Тассиес
Украденные
имена



Эриксен Э.
Осторожно,
Пит-Буль Террье

Разговор

с новыми друзьями...

Назаркин Н.
Изумрудная
рыбка



Киере М.
Никто не спит



Гордиенко Г.
Соперница из 8-А



Вильке Д.
Тысяча лиц
тишины



... Самое трудное понять
друга и простить его...

...Дружбу можно легко разрушить,
если ты думаешь только о себе...

...Разреши другу
быть другим...

...Хорошо бы почаще вспоминать,
что обидные слова, как «семена раздора»,
разлетаются по всему свету и ранят душу...

...Умение слушать друга
делает дружбу крепче...

...Постарайся взглянуть на вещи
с другой точки зрения. От этого люди
становятся добрее друг к другу...

Ты и целый мир — это здорово!

Помни, что одиночество — это не всегда печально: просто все ушли, а ты остался наедине с самым близким человеком — с самим собой, а рядом — целый мир... к тому же это уникальная возможность заняться самопознанием!



Николс М. Как преодолеть непонимание и улучшить взаимоотношения. М. : Эксмо, 2003

Эта книга поможет понять, как мы разговариваем и слушаем друг друга. Может это поможет в общении даже с замкнутым человеком?

Путь Дракона : восточная мудрость на каждый день. М. : Эксмо, 2012

Это сборник простых истин о добре и зле, о любви и ненависти...



Стивенс Х. Приручи своих драконов : обрати недостатки в достоинства. СПб. : Питер, 2013

Книга подскажет путь выхода из самых «безвыходных» ситуаций. Интересно, о каких драконах идет речь?

Накамото С. Гений общения. Как им стать? СПб. : Питер, 2011

Эта книга написана для тех, кто стремится к успеху в общении и жизни вообще.



Киршнер Р. Сила убеждения : как стать авторитетным и влиятельным. СПб. : Питер, 2011

«Вы можете сделать это!» — утверждает автор. Проверим?

Навигатор для тех,
кто хочет знать
о себе все

Вуйчич Н. Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни. М. : Эксмо, 2013

«...Меня зовут Ник Вуйчич. Мне двадцать семь лет. Я родился без рук и ног, но не пеняю на судьбу. Я хочу вдохновить вас на преодоление собственных проблем и трудностей. Хочу, чтобы вы нашли собственную цель жизни, Ваша жизнь должна быть прекрасной...».

Автора этой книги сейчас знает весь мир! Пора и нам познакомиться с жизненными правилами неутомимого оптимиста и жизнерадостного человека.



Навигатор для тех,
кто хочет знать
о себе все

Вачков И.В. Королевство разорванных связей или Психология общения для девочек и мальчишек. М. : Ось-89, 2001.

Поучаствуйте вместе с героями в необыкновенных приключениях в Королевстве Разорванных Связей и познакомьтесь с азами психологии общения



Станкин М.И. Психологические способы установления контактов между людьми. М. : МПСИ, 2006

Попробуй реально оценить собственную способность к установлению контактов!

Навигатор для тех,
кто хочет знать
о себе все

Леви В. Азбука здравомыслия. М. :
Метафора, 2008

Уже не первое поколение читателей
«лечится» его книгами. Сам же доктор
Леви по-прежнему помогает всем и
пишет о людях и для людей...

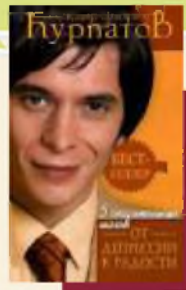


Лаундес Л. Как говорить с кем угодно
и о чем угодно. М. : Добрая книга, 2004

Автор рассказывает, как установить
контакт с собеседником, как стать
«своим человеком» в любой компании и
научиться свободно общаться...

Курпатов А. От депрессии
к радости. М. ; СПб. : Нева,
2005

Что такое депрессия, от
чего она возникает, а глав-
ное, как от нее избавиться?
Автор предлагает спаси-
тельные шаги...



ЧТЕНИЕ РАЗВИВАЕТ ВООБРАЖЕНИЕ!



от реальности!



Если книга тебе понравилась
(или что-то в ней осталось
непонятным)

Ты можешь читать и перечитывать
ее хоть **1000 РАЗ**.

НО

если тебе понравилась
шоколадка, ты никак не сможешь
съесть ее заново, так что
придется покупать новую плитку.



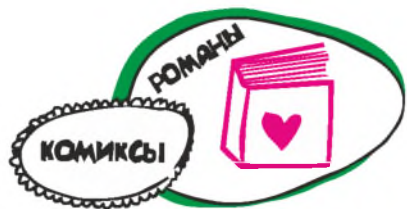
В мире полно книг
на самые разные темы, так
что ты наверняка можешь
найти ту, что тебе по душе.

Например

если ты хочешь научиться понимать
своего вредного кота, возьми вот эту



ЧТЕНИЕ = СВОБОДА
ЧИТАЙ **ВСЁ** что нравится!



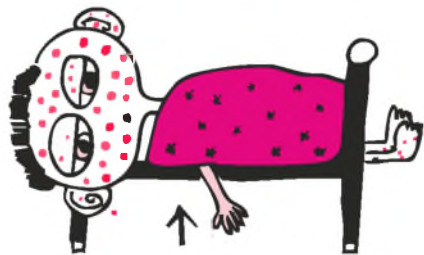
Чтение расширяет
твой
**СЛОВАРНЫЙ
ЗАПАС**, помогает
лучше выразить
свои **МЫСЛИ**
и делает твою
речь невыразимо
ПРЕКРАСНОЙ.



ОТ ЧТЕНИЯ



Можно ли заболеть от
ПЕРЕДОЗИРОВКИ
ЧТЕНИЯ?



“ Острый перчитоз! ”
20 романов и 2 комикса за 3 дня

Благодаря **КНИГАМ**
можно **переживать**



СУПЕР! СКАЖИ??!

Благодаря **КНИГАМ**



БЛИСТАТЬ среди
друзей

Благодаря **книгам**



**можно
ПОМЕЧАТЬ!**

Книгу, в отличие
от компьютера,



НИКОГДА не атакует
страшный **вирус**

От чтения люди
РАСТУТ



(гораздо быстрее,
чем от супа).

12+

..... телефоны доверия

..... интернет-ресурсы

..... полезная информация



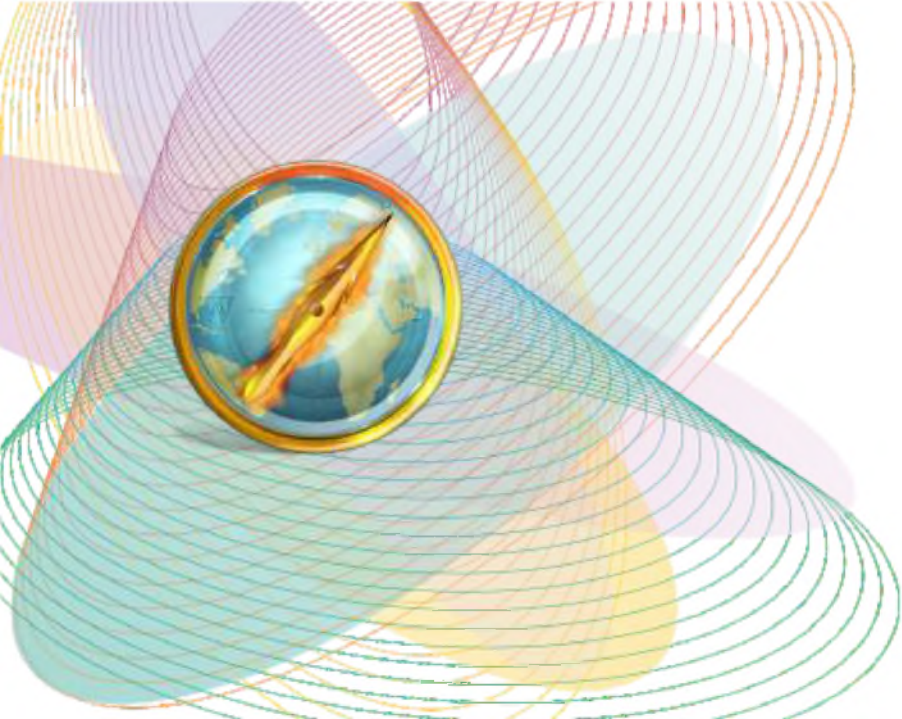
ТЫ
НЕ ОДИН



..... психологическая поддержка

..... кризисные центры

..... центры социальной помощи



*Бывают дни, когда опустишь руки,
И нет ни слов, ни музыки, ни сил.
В такие дни я был с собой в разлуке
И никого помочь мне не просил.
И я хотел идти куда попало,
Закреть свой дом и не найти ключа,
Но верил я – не все еще пропало,
Пока не меркнет свет,
Пока горит свеча*

А. Макаревич

В ИНТЕРНЕТЕ

Все психологи – <http://www.all-psy.com>

Психолог поможет вам пройти через непростые жизненные лабиринты, будет поддерживать в самых сложных жизненных ситуациях. Задать вопрос психологу можно предварительно ознакомившись с анкетой, статьями и ответами на вопросы.

Основные разделы сайта – «Найти психолога», «Центры», «Тренинги», «Круглый стол», «Интервью», «Статьи», «Книги», «Тесты».

Лиза Алерт – www.lizaalert.org

Добровольный поисковый отряд «Лиза Алерт» организован 24 сентября 2010 с целью защиты прав детей на безопасность и жизнь. Участники проекта «Лиза Алерт» занимаются поиском без вести пропавших.

Милосердие – <http://www.miloserdie.ru/>

Сайт Комиссии по церковной социальной деятельности объединяет неравнодушных людей, которые хотят помочь другим. Одна из задач сайта – публикация просьб о помощи и сбор средств для тех, кому они срочно потребовались на дорогостоящее лечение или

другие нужды. На сайте есть разделы, через которые можно попросить и предложить помощь. Форум добровольцев объединяет тех, кто помогает одиноким старикам на дому и в больницах, многодетным семьям, восполняет недостаток общения сирот из детских домов и интернатов, спасает бездомных.

НАРКОНЕТ.РУ – служба помощи при зависимости – <http://www.narkonet.ru/>

Интернет-сервис «NARKONET.RU» призван осуществлять профилактическую деятельность.

На вопросы посетителей сайта отвечают психиатр-нарколог (проблемы зависимости от наркотиков, психические осложнения от их приема, общая стратегия лечебных, профилактических и реабилитационных мероприятий, вопросы экспертизы наркотического опьянения); юрист (правовые коллизии, связанные с наркотиками); невролог (осложнения от приема наркотиков со стороны внутренних органов, общая стратегия их лечения и реабилитации); специалист по социальной работе (реабилитация и социальная адаптация больных наркоманией).

Нет наркотикам –
<http://www.narkotiki.ru/>

Информационно-публицистический сайт «Нет – наркотикам». Разделы сайта – «Закон» (зарубежное и российское законодательство), «По оперативным данным», «Антинаркотическая реклама» (плакаты и ролики), «Родителям, учителям, психологам» (памятки, тесты, советы психологов), «Адреса помощи». На сайте работает служба помощи при зависимости (психиатр-нарколог, юрист, невролог, специалист по социальной работе).

Психологические консультации и телефоны доверия –

<http://www.psiholog2000.ru/9.html>

Телефон доверия – это служба, куда может анонимно обратиться абсолютно любой человек, чтобы обсудить трудную жизненную ситуацию, и получить ответ на любой свой вопрос. Указаны телефоны доверия г. Москвы

Психологическая помощь, консультации в Екатеринбурге

– http://ekat.all-gorod.ru/rubrica/psihologicheskaya_pomoshh_konsultacii/1

Адреса и телефоны психологических служб г. Екатеринбурга.

СПИД. Фонд Восток-Запад –

http://www.afew.org/ru/?no_cache=1

«СПИД. Фонд Восток-Запад» (AFEW) был официально учрежден в Нидерландах 1 декабря 2001 года. AFEW удерживает лидирующие позиции в области профилактики, лечения, поддержки при ВИЧ-инфекции в Восточной Европе и Центральной Азии. На сайте представлена информация о проектах организации, информация о ВИЧ и СПИДе.

Телефоны доверия в Екатеринбурге – http://ekb.blizko.ru/naiti/gde_reshit_bitovi_problem/by_telefon_dly_spravok/by_telefoni_doveriij

Информация о компаниях города Екатеринбурга, их адреса, телефоны, время работы, перечень предоставляемых услуг.

Телефоны доверия России –

<http://ratepp.ru/>

Официальный сайт Российской Ассоциации Телефонной Экстренной Психологической Помощи (ассоциация создана в 1991 г.). На сайте зарегистрировано 272 телефона доверия России, около 3 тысяч телефонных консультантов в 150 российских городах. В службы РАТЭПП за помощью и поддержкой обращаются более 2 млн. человек в год.

Медицинские учреждения

Скорая медицинская помощь

со стационарного телефона – 03;
оператор Мотив – 903; операторы Мегафон,
МТС, Ю-Тел – 030; оператор Билайн – 003

Справка службы скорой помощи

телефон: (343) 376-16-22; (343) 376-16-61

Единый телефонный номер службы спасения: 911

Бюро регистрации несчастных случаев

телефон: (343) 260-76-43

Больница наркологическая (отделение неотложной наркологической помощи)
г. Екатеринбург, ул. Медицинская, д. 5/а
телефон: (343) 333-46-48

Свердловский областной центр по профилактике и лечению Вич-инфекции

г. Екатеринбург, ул. Ясная, 46
телефон: (343) 243-16-62, (343) 383-30-18
(регистратура); телефон доверия по проблеме ВИЧ/СПИД: (343) 310-00-31
e-mail: org@livehiv.ru; <http://www.livehiv.ru>

Кризисные центры

Детский центр кризисных состояний

Профилактика суицидального поведения, бесплатная психологическая помощь детям и подросткам в возрасте от 3 до 18 лет.

г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 100 а
телефон (регистратура): (343) 330-49-13

Кризисный центр «Екатерина»

Оказание социальной, психологической, юридической помощи и поддержки женщинам, пострадавшим от домашнего насилия; просвещение населения по проблемам насилия в семье и незаконного вывоза из России женщин и девушек.

г. Екатеринбург,
телефон: 8 (343) 220-30-28
e-mail: notviolence@etel.ru
<http://www.kc-ekaterina.ru>

Экстренная психологическая помощь

телефон доверия: (343) 371-03-03
(круглосуточно)

Центры психологической помощи

Альбатрос. Психологический центр

г. Екатеринбург, ул. Чапаева, 14/3
телефон: (343) 328-52-20, (343) 295-14-61
+7-922-188-52-20 – администратор
(343) 372-20-06 – директор
e-mail: albatrospc@gmail.com
<http://www.psy-e.ru>

г. Екатеринбург, ул. Чапаева, 8 б – 2 этаж
телефон: (343) 257-51-67

Аметист. Психологический центр

г. Екатеринбург, Белинского 56, оф. 938
телефон: (343) 213-90-93, +7-902-8-700-430

e-mail: ametist7e@ya.ru
<http://www.ametist-e.ru>

Белый слон

Информационно-психологический центр

г. Екатеринбург, ул. Бардина 28, оф. 232
телефон: (343) 243-16-21
+7-912-65-60-301(-305)
e-mail: beliy_slon@mail.ru, ICQ: 627-077-887

г. Екатеринбург, ул. Луначарского 77, оф. 42
телефон: (343) 357-33-42
+7-912-65-60-302 (-304)
e-mail: beliy_slon2@mail.ru, ICQ: 631-790-334
<http://www.wslon.ru>

Биоросс. Медицинский психотерапевтический центр

г. Екатеринбург, ул. Гагарина, 5 б
телефон: (343) 374-35-99, факс: 374-56-95
e-mail: bioross@mail.ru
<http://www.bioross.info>

Диалог. Екатеринбургский центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних

г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55 а
телефон: (343) 251-47-51, (343) 257-51-26
(343) 251-29-04 (запись на консультацию)
e-mail: dialog@eduekb.ru
<http://dialog-eduekb.ru/>

Надежда. Центр психолого-педагогической поддержки (филиал центра «Отрада»)

г. Екатеринбург, ул. Байкальская, 35 а
тел.: (343) 262-24-10

Новое время. Служба психолого-педагогической поддержки, решение проблем с ВИЧ-инфекцией

г. Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, 61
телефон: (343) 331-85-85

Обыкновенное чудо. Психологический центр

г. Екатеринбург, ул. Самоцветный б-р, 5, офис 15
телефон: (343) 381-17-90, (343) 381-38-03
e-mail: svstudio@mail.ru, <http://chudo-chudo.ru>

Персона. Психологический центр

г. Екатеринбург, ул. Мамина Сибиряка, 101
телефон: (343) 319-19-43
e-mail: personapc@yandex.ru
<http://www.personapc.ru>

ПИК. Центр развития, услуги психолога для дошкольников

г. Екатеринбург, ул. Высоцкого, 18
телефон: (343) 201-57-50
e-mail: <mailto:info@psiholog66.ru>
<http://www.psiholog66.ru>

Путь к себе. Центр психологической помощи ГУЗ «Психиатрическая больница № 6»

г. Екатеринбург, ул. Народной воли, 63
телефон: (343) 251-66-02
e-mail: info@putksebe.ru
<http://www.putksebe.ru>

Социальная психологическая служба детско-юношеского центра «Вариант»

г. Екатеринбург, ул. Токарей, 54/2, офис 72
телефон.: (343) 246-99-30

Форпост. Центр социально-психологической помощи детям, подросткам и молодежи

г. Екатеринбург, ул. Уральских рабочих, 50 б
телефон доверия: (343) 307-72-324
факс: (343) 307-75-42

e-mail: info@forpost.yek.ru

Отдел ресоциализации молодежи, вернувшейся из исправительно-трудовых и спецучреждений

г. Екатеринбург, ул. Красных борцов, 19

телефон: (343) 338-98-37

e-mail: resocializacia@mail.ru

Чудо жизни. Психологический центр

г. Екатеринбург, ул. Серова, 45, офис 99

телефон: (343) 290-49-71, (343) 213-01-71

<http://chudo-baby.ru>

Центры социальной помощи

Гнездышко. Центр социальной помощи семье и детям Кировского района

г. Екатеринбург, ул. Искровцев, 23 а

телефон: (343) 341-46-78, (343) 349-02-89

e-mail: ekbgnezdo@mail.ru

<http://www.gnesdo.com/>

Каравелла. Центр социальной помощи семье и детям Верх-Исетского района

г. Екатеринбург, ул. Московская, 68

(отделение по работе с населением)

телефон: (343) 212-74-78, факс: (343) 212-41-44

e-mail: karavella68@gmail.com

<http://www.karavella66.ru/>

Стационарное отделение центра

г. Екатеринбург, Московский тракт 8 км, 1

телефон: (343) 242-69-87

факс: (343) 212-55-15

**Комплексный центр социального
обслуживания населения г. Екатеринбурга**

г. Екатеринбург, ул. Посадская, 35

телефон: (343) 233-87-13

Отрада. Центр социальной помощи семье
и детям Октябрьского района

г. Екатеринбург, ул. Байкальская, 37 а

телефон: (343) 262-08-68, (343) 262-22-96

e-mail: otrada-centr@yandex.ru

www.otrada4u.ru

**Центр социального обслуживания
молодежи Ленинского района**

г. Екатеринбург, ул. Чкалова, 135

телефон: (343) 240-03-66

e-mail: csomol@yandex.ru

ул. Добролюбова, 2 а – 2 этаж (филиал)

факс: (343) 376-42-55

**Центр социальной помощи семье и детям
Орджоникидзевского района**

г. Екатеринбург, ул. Даниловская, 16 а

телефон: (343) 352-21-17

факс: (343) 352-25-29

г. Екатеринбург, ул. Бабушкина, 23 (филиал)

телефон: (343) 331-57-74

Центр социальной помощи семье и детям Чкаловского района

г. Екатеринбург, Хибиногорский пер., 29

телефон: (343) 258-54-01

e-mail: cspchk@sky.ru

nashideti66.ru

г. Екатеринбург, Запорожский пер, 14 (филиал)

телефон: (343) 258-20-43

(343) 258-42-55

г. Екатеринбург, ул. Профсоюзная, 59 (филиал)

телефон: (343) 258-02-61

Реабилитационные центры

Вместе. Городской центр помощи людям,
попавшим в тяжелую жизненную ситуацию

г. Екатеринбург, ул. Чайковского, 16, офис 4

телефон: (343) 219-31-34, +7-912-216-65-08

e-mail: gekat@mail.ru

<http://www.stopnarkotik.org/filialy>

Возможность. Центр социальной
реабилитации

г. Екатеринбург, ул. Каманина, 15

телефон: (343) 268-62-28

e-mail: vozjnost@inbox.ru

Возрождение. Реабилитационный центр
(от нарко- и алко- зависимости)

г. Екатеринбург, ул. Ляпустина, 6

телефон: (343) 20-110-40

+7-919-38-71-222, +7-950-556-28-20

e-mail: nebesa111@inbox.ru

Лювена. Реабилитационный центр для
детей и подростков с ограниченными
возможностями Кировского района

Медицинское обслуживание населения,
услуги психолога

г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, 45/13

телефон: (343) 375-03-85 (общий)

(343) 362-42-27 (заместитель директора)

(343) 375-03-86 (директор)

e-mail: luvenarc@e-sky.ru

Талисман. Реабилитационные центры для
детей и подростков с ограниченными
возможностями

г. Екатеринбург, ул. Грибоедова, 14 а

телефон: (343) 258-10-70

г. Екатеринбург, ул. Дагестанская, 34 а

телефон: (343) 258-96-43

факс: (343) 259-28-32

e-mail: pptalisman@mail.ru

Урал без наркотиков

Наркологическая, психологическая помощь, медико-социальная реабилитация жителям Екатеринбурга и Свердловской области

г. Екатеринбург, пр. Ленина, 7

телефон: (343) 358-11-91

телефон горячей линии: 8-800-3333-118

<http://uralbeznarkotikov.ru/>

Феникс. Центр реабилитации инвалидов

Социальная защита, помощь, бесплатные юридические консультации инвалидам

г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 33

телефон: (343) 371-30-27 (общий)

(343) 374-14-86 (директор, бухгалтерия)

e-mail: fenix3@windomf.sitek.net



СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА

620075, г. Екатеринбург,
ул. К. Либкнехта, 8,
тел.: (343) 371-00-39,
e-mail: sccu@isnet.ru
www.teenbook.ru