



## 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 dolgaiddba, 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](http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu)

## Érdekes cikkek

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



IFJÚSÁGI  
LELKI ELSŐSEGÉLY

## Ismerd meg az Ifjúsági Lelki Elsősegélyt!



[www.ifjusagi-lelkisegely.hu](http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu)

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

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

**MILYEN PROBLÉMÁVAL  
TELEFONÁLHATSZ A  
LELKISEGÉLYHEZ?**

## *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!



**IFJÚSÁGI LELKI  
ELSŐSEGÉLY**

ingyen hívható  
hétköznapokon  
17 és 21 óra között  
[www.ifjusagi-lelkisegely.hu](http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu)

**Családi gondok**

**Iskolai, munkahelyi  
problémák**

**Káros szenvedélyek**

**Párkapcsolati gondok**

**Szexuális nehézségek**

**Beilleszkedési gondok**

**Veszteségek**

**Gyász** **Döntéshelyzet**

**Öngyilkossági  
gondolatok**

**IFJÚSÁGI LELKI ELSŐSEGÉLY**

**137-00**

**ingyen hívható  
hétköznapokon 17-21 óra között**



**[www.ifjusagi-lelkisegely.hu](http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu)**