**Тренажер з психології - твій помічник у важку хвилину**

Інструкція щодо використання онлайн-тренажера «Психологічний тренажер для підлітків»

1. Вправи у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» надаються безкоштовно.  
2. У додатку також можна знайти макет для друку та розповсюдження в соціальних мережах, на відомчих інтернет сторінках, групових чатах, тощо з QR-кодом, який переадресує на потрібний розділ.  
3. Запропонований у додатку QR-код веде до розділу «Психологічний тренажер для підлітків» за посиланням: https://happymind.help/teen.  
4. Рекомендований вік для самостійного використання підлітками – починаючи з 13-14 років.  
5. Для школярів молодшої вікової категорії (7-12 років) рекомендується використання тренажера разом із батьками (опікунами) чи фахівцями з психологічного здоров’я.  
6. Користувачі можуть використовувати онлайн-тренажер самостійно на будь-якому мобільному пристрої, планшеті або комп’ютері.  
7. Вправи можливо робити у випадковому порядку щодня або за потреби.  
8. Запропоновані тренувальні вправи мають профілактичний ефект для самостійного поліпшення психологічного здоров’я, водночас у разі ознак психічних захворювань необхідно звернутися до кваліфікованого спеціаліста.  
9. Розроблені у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» завдання дозволяють покращити психологічний стан в цілому та зокрема у разі наступних проблем:  
початкова депресія (втома, погіршення стану здоров’я, злість та дратівливість тощо);  
стрес, пригніченість;  
тривожність (емоційне хвилювання);  
апатія (відсутність почуттів);  
сум (невеселий важкий настрій);  
порушення сну та інші.  
Управління ювенальної превенції НПУ

