

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ — это
выход из сложной ситуации!!!**

звони!!!

Если тебе не с кем поделиться
своими проблемами....

звони!!!

Если тебя не понимают
окружающие...

звони!!!

Если у тебя проблемы во
взаимоотношениях с родителями
или одноклассниками...

звони!!!

Если у тебя есть секреты, о
которых ты боишься рассказать
друзьям и взрослым...

звони!!!

Детский телефон доверия — это служба, куда может анонимно обратиться абсолютно любой человек, что бы обсудить отношения с друзьями, близкими, семейные и школьные отношения

8-800-2000-122

При звонке на этот номер в любом населенном пункте РФ со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.



**СУИЦИД:
ВЫХОД ЕСТЬ
ВСЕГДА!!!**



**Памятка для детей и
подростков**

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончается...

В такой момент могут посетить мысли о желании жить...



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!!!

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше. СМОЖЕШЬ! Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или ТЫ САМ.

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.**

2. Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах.**

3. Прими и полюби себя

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя. Приняв и полюбив себя, ты удивишься как поменяют к тебе отношение другие люди.

4. Никогда не сдавайся

У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути.** Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

5. Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств. **Помни, самооценка зарождается изнутри.**

6. Если тебе трудно

Ты всегда можешь позвонить на **детский телефон доверия с единым общероссийским номером**

Помни!!!

Человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит... В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист—психолог

ПСИХОЛОГ — специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии:

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам);
2. Поговорить с человеком о его переживаниях;
3. Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
4. Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия с единым общероссийским номером), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций консультанта.



**ЗНАЙ,
неразрешимых
проблем не
бывает**