

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

звони!!!

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

звони!!!

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

звони!!!

Если тебя не понимают
окружающие...

звони!!!

ТЕЛЕФОН
2-22-81

— это выход из сложной

звони!!!

Суицид— акт лишения себя
жизни, при котором
человек действует
целенаправленное,
преднамеренно,
осознанно (умышленное
самоповреждение со
смертельным исходом).



*По всем возникающим вопросам
ты можешь обратиться:*

Кабинет 2-10

Телефон: 8 (39164) 2-22-81

Адрес: Красноярский край,
Тасеевский район, с. Тасеево,
ул.Мичурина,7

**КГБУ СО «КЦСОН
«Тасеевский»**

СУИЦИД? ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!



**Отделение профилактики
безнадзорности и
правонарушений
несовершеннолетних**

**Памятка для детей и
подростков**

с. Тасеево

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

В такой момент могут посетить мысли о нежелании 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, знакомясь с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств. Помни, самооценка зарождается изнутри.

6. Если тебе трудно!!!

Ты всегда можешь обратиться к специалистам КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский» в отделение профилактики безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних

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 центра.



**ЗНАЙ,
неразрешимых проблем
не бывает**