

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

У каждого человека в определенные моменты жизни случаются сложные периоды, трудные ситуации, неудачи в учебе, работе, сложности общения, непонимание близких, неуверенность в себе, грусть, печаль, тоска. Порой кажется, что и выхода из всего этого нет. В такое время важно помнить о том, что из любой, даже на первый взгляд самой неразрешимой ситуации есть выход!!!

Главное – не молчать, поделиться своими трудностями и проблемами с человеком, которому ты доверяешь, и вместе постараться прояснить, отчего и почему возникли трудности, что можно сделать, куда обратиться, и нужно ли обратиться.

Позволь дать тебе несколько советов и напоминаний:

1. В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.
2. Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание, не отчаиваться, правильно себя вести и принимать правильные решения. Вспомни все, что ты знаешь о правилах правильного поведения в сложных ситуациях.
3. Вспомни трудные периоды своей жизни и как ты смог с ними справиться, людей, которые тебе помогли и поддержали.
4. Сравни свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих тяжелее чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
5. Вспоминайте событие, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

Помни следующее:

ЖИЗНЬ продолжается, несмотря ни на что, помощь обязательно придет, сложные периоды жизни всегда заканчиваются. Важно, что, выйдя из сложной ситуации, ты станешь сильнее и сможешь помочь другим. У тебя есть дела, планы, мечты, которые тебе надо осуществить и есть любимые близкие люди, которые любят тебя просто так, просто за то, что ты есть!

Круглосуточный Телефон Доверия для детей, подростков!

8-800-200-122

Если трудно-просто позвони!