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

*- Если тебе не с кем поделиться своими проблемами….*

*- Если тебя не понимают окружающие...*

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

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

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

**51-00-19**

НАБРАВ этот номер, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами-психологами

ЛИНИЯ РАБОТАЕТ с 8.00 до 20.00

КРОМЕ ВЫХОДЫХ

УЗ «Оршанская центральная поликлиника»

Психоневрологический диспансер

***СУИЦИД: выход есть всегда!!!***



**Орша 2025**

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 нежелании жить...

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

**Внимание окружающих**

**может предотвратить беду!!!**

 - Если ты чувствуешь себя несчастным, непонятым

- Если тебе кажется что тебя никто не понимает

- Если твое настроение долго остается плохим без причины

- Если не складываются отношения с родителями

**НЕ РАССТРАИВАЙСЯ!**

*За черной полосой обязательно придет белая.*

**Для того, чтобы не отчаиваться попробуй следующее:**

**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 телефон доверия!**

**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. С ним ты можешь обсудить проблемы анонимно по телефону или лично.

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии:

Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам);

Поговорить с человеком о его переживаниях;

Посоветовать обратиться за помощью к психологу.

Если твой друг не может позвонить самостоятельно на телефон доверия, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций консультанта.

**ЗНАЙ!**

***неразрешимых проблем не бывает!!!***