

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.



Наш адрес:

х.Нижнерусский, ул.Центральная 20/1  
График работы: ежедневно с 9.00 до 12.30  
Выходные дни: пятница, суббота  
Телефон: 8(86553) 4-61-09  
e-mail: biblioteka.f8@yandex.ru  
Подготовила : Мущинская Т.А.

МКУК «ЦБС ШМО»  
Библиотека—филиал №8

+12

## СУИЦИД: ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!



**Памятка для детей и  
подростков**

Нижнерусский , 2022

**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**