

**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 ВЫХОДНЫХ

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!!!