**Памятка для детей и подростков**

**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. **Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.**

**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.

Фокусируй внимание на хорошем.

**Стремись к самосовершенствованию**.

**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.** Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь **стремиться к самосовершенствованию.**

**6. Если тебе трудно**

**Хорошо запомни:** если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить **на детский телефон доверия с единым общероссийским номером**

**8800-2000-122**

**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.

Докучаева Анна Андреевна каб. 2-2-1/3 (2,4,8 классы);

Абрамов Михаил Анатольевич каб. 2-2-1/3 (1,6,9,10,11 классы);

Васькевич Галина Юрьевна каб. 1-2-9 (3,5,7 классы).

**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 у консультанта.

**Что может указывать на то,**

**что человек находится в кризисном состоянии?**

1.    Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…»,     «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…» и др.

2.    Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.

3.    Частые и/или внезапные смены настроения.

4.    Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.

5.    Рассеянность, невозможность сосредоточиться.

6.    Стремление к уединению.

7.    Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.

8.    Раздача значимых (ценных) вещей.

9.    Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и др.

10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление психоактивных веществ.

11. Чрезмерный интерес к теме смерти.

12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

**Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится…**

**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!**

[Телефон доверия](https://telefon-doveria.ru/)

[**8-800-2000-122**](tel:88002000122)

Звонок бесплатный и анонимный

**https://telefon-doveria.ru/**