**Чтобы жизнь была интересной:**

# Узнай лучше самого себя.

Ты уникален и талантлив. Найди в себе ин- тересные качества, попробуй лучше разо-

браться в своем характере, понять, что тебе нравится в себе, а что хотелось бы изменить.

# Читай книги и смотри фильмы!

В них ты найдешь много интересных исто- рий о подростках разных эпох, узнаешь о том, что их тревожило, чему они радовались, чем восхищались, к чему стремились, как общались со сверстниками и взрослыми.

# Найди себе хобби по душе!

Выбери увлечение, которое будет заряжать энергией и находиться в хорошем настрое- нии. Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

# Занимайся спортом!

Спорт позволит тебе лучше себя чувствовать

и лучше выглядеть, сохранить здоровье.

# Общайся!

Общение – одна из основных потребностей человека. Общаясь, человек обменивается информацией, получает новый опыт, познает себя и окружающий мир. В общении мы мо- жем получить необходимую поддержку и приятные эмоции.

# Телефон доверия:

8-800-2000-122

# Вам всегда готовы оказать квалифицированную помощь и психологическую поддержку.

ЖИЗНЬ

В МОИХ РУКАХ

*информация для*

*думающего подростка*

***«В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая***

***свои силы, живя плодотвор- но»***

***Эрих Фромм***



***Суицид –*** *лишение себя жизни*

**Твоему другу нужна помощь,**

**если в его поведении ты заметишь:**

* разговоры о нежелании жить;
* рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
* резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);
* длительное время подавленное настроение, раздражительность;
* наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

**Опасные ситуации:**

* острый конфликт с взрослыми;
* несчастная любовь
* отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях);
* тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
* личная неудача на фоне высокой значимости

социального успеха;

* нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
* резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Знай, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят.

Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

# Что делать, если твой друг в группе риска:

* Внимательно выслушай.
* Удержись от осуждения и советов.
* Удели достаточно времени для общения.
* Организуй из друзей группу поддержки, попроси ребят поддержать друга в трудной ситуации: быть рядом, оказывать помощь.
* Обратись к взрослым, которым ты доверяешь.
* Посоветуй обратиться за помощью к психологу.
* Скажи другу:

*«Ты важен для меня!»*

*«Хочу тебя поддержать!»*

*«Чем могу тебе помочь?»*

*«То, о чём ты говоришь, действительно важно для меня!»*

*«Расскажи мне о своих переживаниях - я постараюсь помочь».*

Заботливый и внимательный друг способен изменить жизнь к лучшему! Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного доброго слова.



**Что делать,**

**если тебя посещают мысли о суициде?**

* **Обратись за помощью!**

Когда появляются мысли о суициде, справить- ся одному очень сложно. Необходимо сразу же обратиться к квалифицированному психо- логу.

# Помни, трудности временны!

Каждый человек в жизни сталкивается с труд- ностями. Они помогают нам измениться, стать сильнее, получить новый опыт. Если чувству- ешь, что у тебя не хватает сил справиться в одиночку - обратись за помощью!

# Говори о чувствах!

Чувства - постоянные спутники любого чело- века. Чтобы быть в ладу с самим собой, важно уметь понимать свои чувства и уметь гово- рить о них. Если этого не делать – настанет момент, когда сдерживать чувства будет уже невозможно, и ты уже не сможешь их контро- лировать.

**Помните, что все неприятности временны, проблемы имеют свойство разрешаться и есть люди, которые могут помочь!**