* **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**,заслуживающийвсего самого лучшего в жизни.

1. **Ставь себе реальные цели**

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и

**вырастешь в собственных глазах.**

1. **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.**

1. **Никогда не сдавайся**

* 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 всебе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом



будешь **стремиться к самосовер-шенствованию.**

1. **Если тебе трудно**

**Хорошо запомни:** если тебе трудно инет 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**

**Памятка для детей**

**и подростков**

**СКАЖИ**

**ЖИЗНИ**

**«ДА»!**



***Иногда в жизни слу-чаются такие ситуации, когда начинает казаться,***

***что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится…***

* ***такой момент могут***

***посетить мысли о нежелании жить…***

* **кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние,**

**чувство одиночества, он не видит выхода…**

**Внимание окружающих может предотвратить беду!**

**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 алкоголем, нарко-тиками.

11. Чрезмерный интерес к теме смерти.

12. Тесное общение со знакомыми,

которые раньше практиковали суицид.

**ПОМНИТЕ!**



**Человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать**

* + **том, что с ним происходит…**
* **этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный**

**специалист - психолог**

**ПСИХОЛОГ** -специалист,к которомуможно обратиться, когда на душе

тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

**Что необходимо предпринять,**

**если друг находится**

* + - **кризисном состоянии**

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
3. Посоветовать обратиться за помощью
   * 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.