**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.

1. **Ставь себе реальные цели**

Достигая приобретешь

цель за

целью, ты

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**

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**.

1. **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 самосовер- шенствованию.**

**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**

**8 801-100-1611**

**Памятка для подростков**

**СКАЖИ**

**ЖИЗНИ**

**«ДА»!**

***Иногда в жизни слу- чаются такие***

***когда начинает что ничего***

***ситуации, казаться,***

***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!**

**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.

1. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
2. Частые и/или внезапные смены настроения.
3. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
5. Стремление к уединению.
6. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
7. Раздача значимых (ценных) вещей.
8. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и др.
9. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, нарко- тиками.
10. Чрезмерный интерес к теме смерти. 12.Тесное общение со знакомыми,

которые суицид.

раньше

практиковали

**ПОМНИТЕ!**

**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

консультанта.

рекомендаций

у