

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ — это выход из сложной ситуации!!!**

**ЗВОН  
И!!!**

**Если тебе не с кем поделиться своими проблемами....**

**ЗВОН  
И!!!**

**Если тебя не понимают окружающие...**

**ЗВОН  
И!!!**

**Если у тебя проблемы во взаимоотношениях с родителями или одноклассниками...**

**ЗВОН  
И!!!**

**Если у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать друзьям и взрослым...**

**ЗВОН  
И!!!**

анонимно обратиться абсолютно любой человек, что бы обсудить отношения с друзьями, близкими, семейные и школьные отношения

**8-800-2000-122**

При звонке на этот номер в любом населенном пункте РФ со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.



### **НАШ АДРЕС:**

357850, Ставропольский край  
Курский муниципальный округ,  
ст. Курская, ул. Мира д. 30  
E-mail: [srcn08@mincos26.ru](mailto:srcn08@mincos26.ru)  
тел. 8(87964) 6-50-96  
Официальный сайт:  
[курский-срцн.ru](http://курский-срцн.ru).

**ГКУСО «Курский СРЦН  
«Надежда»**

# ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!



Памятка для детей и подростков



Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончается...

В такой момент могут посетить мы



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

### **Внимание окружающих может предотвратить беду!!!**

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.

Вспомни, в жизни

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

### **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**

## **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.

### **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 человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на

номер), можно позвонить по телефону доверия с

целью получения помощи.

Самому с целью получения помощи.



**ЗНАЙ, неразрешимых проблем не бывает**