**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.

***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**

**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 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 алкоголем, нарко-тиками.

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!**