

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

У каждого человека в определенные моменты жизни случаются сложные периоды, трудные ситуации, неудачи в учебе, работе, сложности общения, непонимание близких, неуверенность в себе, грусть, печаль, тоска. Порой кажется, что и выхода из всего этого нет. В такое время важно помнить о том, что из **любой, даже на первый взгляд самой неразрешимой ситуации есть выход!!!**

**Главное – не молчать, поделиться своими трудностями и проблемами с человеком, которому ты доверяешь, и вместе постараться прояснить, отчего и почему возникли трудности, что можно сделать, куда обратиться, и нужно ли обратиться.**

### **Позволь дать тебе несколько советов и напоминаний:**

1. В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.

2. Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание, не отчаиваться, правильно себя вести и принимать правильные решения. Вспомни все, что ты знаешь о правилах правильного поведения в сложных ситуациях.

3. Вспомни трудные периоды своей жизни и как ты смог с ними справиться, людей, которые тебе помогли и поддержали.

4. Выполняй все инструкции взрослого человека, которому ты можешь доверять.

### **Если тебе от печали и отчаяния стало очень-очень плохо, попробуй:**

1. Пошевелить пальцами правой ноги, подвигать мышцами лица, растянуть губы в подобии улыбки, пошлёпать губами - в общем «оживить себя», немного снять напряжение.

2. Чтобы почувствовать себя спокойнее, нужно некоторое время правильно подышать. Дыши ровно и глубоко, так, чтобы двигался живот (будто в животе яркий воздушный шарик и ты надуваешь его), и чтобы каждый выдох (сдувание шарика), был длиннее вдоха.

3. Если позволяет время важно занять себя:

- в подробностях вспоминай любимые фильмы, мультфильмы, книги;

- восстанови детально в памяти день твоей жизни, когда тебе было хорошо и радостно, спокойно: вспомни точную последовательность событий этого дня: что ты делал, с кем встречался, что говорил, потом прокрути в памяти все события дня в обратной последовательности.

- вспомни, что ты видел в тот день: людей и предметы, как они выглядели, двигались, потом восстанови в памяти все звуки этого дня: голоса, музыку, шум; затем - все запахи;

- вспомни радостные или смешные моменты из своего детства.

### **И, самое главное, помни следующее:**

**ЖИЗНЬ** продолжается, не смотря ни на что: **помощь обязательно придет; сложные периоды жизни всегда заканчиваются. Важно, что, выйдя из сложной ситуации, ты будешь сильнее и сможешь помочь другим. У тебя есть дела, планы, мечты, которые тебе надо осуществить и есть любимые близкие люди, которые любят тебя просто так, просто за то, что ты есть!**

**Круглосуточные Телефон Доверия для детей, подростков и их родителей:  
8 - 800 - 2000 - 122; 8 - 800 - 1011 - 212; 8 - 800 - 1011 - 200 (звонки анонимные и бесплатные с любого телефона).**