

## Чтобы жизнь была интересной:

### 1) Узнай лучше самого себя.

Ты уникален и талантлив. Найди в себе интересные качества, попробуй лучше разобраться в своем характере, понять, что тебе нравится в себе, а что хотелось бы изменить.

### 2) Читай книги и смотри фильмы!

В них ты найдешь много интересных историй о подростках разных эпох, узнаешь о том, что их тревожило, чему они радовались, чем восхищались, к чему стремились, как общались со сверстниками и взрослыми.

### 3) Найди себе хобби по душе!

Выбери увлечение, которое будет заряжать энергией и находиться в хорошем настроении. Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

### 4) Занимайся спортом!

Спорт позволит тебе лучше себя чувствовать и лучше выглядеть, сохранить здоровье.

### 5) Общайся!

Общение – одна из основных потребностей человека. Общаясь, человек обменивается информацией, получает новый опыт, познает себя и окружающий мир. В общении мы можем получить необходимую поддержку и приятные эмоции.



## Телефоны доверия:

8-800-300-83-83

8-800-300-11-00

8-800-2000-122

Приглашаем вас на **индивидуальные психологические консультации** и профилактические сеансы на аппаратных комплексах:

- *Универсальная методика коррекции и развития адаптационных возможностей «КОМФОРТ»*
- *Антистрессовый вибромusзыкальный светозвуковой комплекс «АУРА»*
- *Образовательно-профилактическая программа «ВОЛНА»*

В вашем распоряжении библиотека и читальный зал  
**часы работы:**  
понедельник-пятница, с 10.00 до 17.00

**Мы готовы оказать вам квалифицированную помощь и психологическую поддержку.**

Запись по телефону: **251-29-04**  
с понедельника по пятницу  
с 9.00 до 17.00

Наш адрес:  
г.Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А  
сайт Центра: <http://dialog-eduekb.ru>



Муниципальное бюджетное учреждение  
Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних  
«ДИАЛОГ»



**ЖИЗНЬ  
В МОИХ РУКАХ**  
*информация для  
думающего подростка*

*«В жизни нет иного смысла,  
кроме того, какой человек  
сам придает ей, раскрывая  
свои силы, живя плодотворно»*

*Эрих Фромм*

## Суицид – лишение себя жизни

**Твоему другу нужна помощь, если в его поведении ты заметишь:**

- разговоры о нежелании жить;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);
- длительное время подавленное настроение, раздражительность;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

### Опасные ситуации:

- острый конфликт с взрослыми;
- несчастная любовь
- отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях);
- тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
- личная неудача на фоне высокой значимости социального успеха;
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
- резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Знай, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят.

Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

### Что делать, если твой друг в группе риска:

- Внимательно выслушай.
- Удержись от осуждения и советов.
- Удели достаточно времени для общения.
- Организуй из друзей группу поддержки, попроси ребят поддержать друга в трудной ситуации: быть рядом, оказывать помощь.
- Обратись к взрослым, которым ты доверяешь.
- Посоветуй обратиться за помощью к психологу.
- Скажи другу:  
*«Ты важен для меня!»*  
*«Хочу тебя поддержать!»*  
*«Чем могу тебе помочь?»*  
*«То, о чём ты говоришь, действительно важно для меня!»*  
*«Расскажи мне о своих переживаниях - я постараюсь помочь».*

Заботливый и внимательный друг способен изменить жизнь к лучшему! Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного доброго слова.



### Что делать, если тебя посещают мысли о суициде?

#### • Обратись за помощью!

Когда появляются мысли о суициде, справиться одному очень сложно. Необходимо сразу же обратиться к квалифицированному психологу.

#### • Помни, трудности временны!

Каждый человек в жизни сталкивается с трудностями. Они помогают нам измениться, стать сильнее, получить новый опыт. Если чувствуешь, что у тебя не хватает сил справиться в одиночку - обратись за помощью!

#### • Говори о чувствах!

Чувства - постоянные спутники любого человека. Чтобы быть в ладу с самим собой, важно уметь понимать свои чувства и уметь говорить о них. Если этого не делать – настанет момент, когда сдерживать чувства будет уже невозможно, и ты уже не сможешь их контролировать.

**Помните, что все неприятности временны, проблемы имеют свойство разрешаться и есть люди, которые могут помочь!**

