

ПАМ'ЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕННЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ДОРОЖИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

- ✓ *Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни.*
- ✓ *Измени свое отношение к любой проблеме.*
- ✓ *Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.*
- ✓ *Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.*
- ✓ *Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.*

ПОРОЙ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕЖИВАЕТ СИЛЬНЫЕ НЕУДАЧИ.

- ✓ *Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя.*
- ✓ *Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься.*
- ✓ *Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.*

КОГДА НИЧЕГО НЕ ЛАДИТСЯ, МАХНУВ НА ВСЕ РУКОЙ,
ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ: "ВСЕ ПРОПАЛО! Я УЖЕ НИЧЕГО НЕ МОГУ
СДЕЛАТЬ!". БОРИСЬ ДО КОНЦА, СДЕЛАЙ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ И
НЕВОЗМОЖНОЕ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ЛЮБЫЕ
ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ, УПОРСТВО ВСЕГДА ПРИНОСИТ
ПОБЕДУ.

- ✓ Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
- ✓ Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное.
- ✓ Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
- ✓ Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
- ✓ В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.
- ✓ Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

Помни, что рядом есть всегда люди,
готовые тебе помочь!



- **БЕСПЛАТНО** •
 - **КРУГЛОСУТОЧНО** •
 - **АНОНИМНО** •
- WWW • TELEFON-DOVERIA • RU

#ПЕРЕДАЙ ДОВЕРИЕ

8 800 2000 122

Если надо —
помощь рядом!

