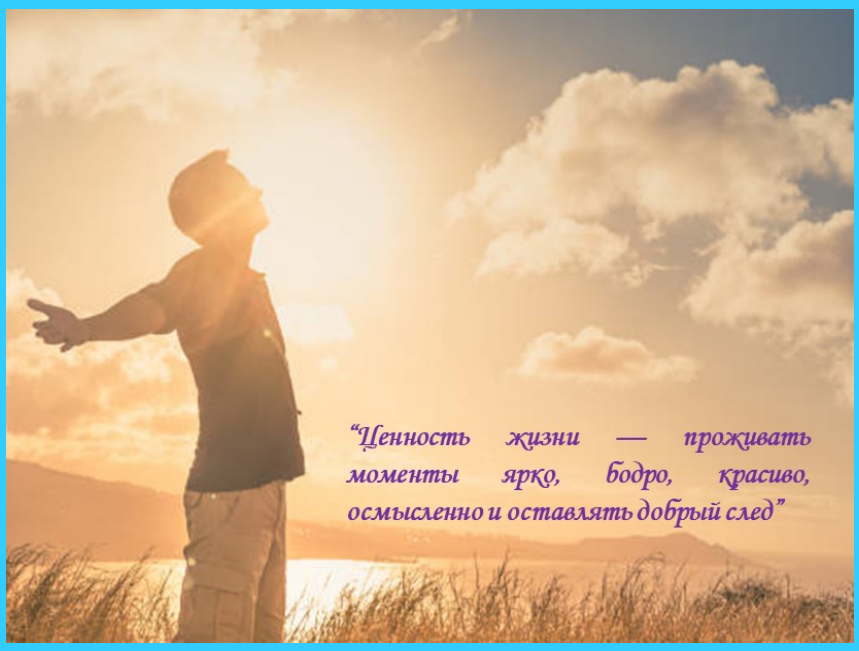
В моменте ценность каждого дня!



Если ты чувствуешь себя одиноким, покинутым или ненужным — обрати особое внимание на следующие изменения. Это Важно!

- **Раздача вещей:** когда тебе или тому, кого знаешь из своего окружения внезапно хочется отдавать друзьям или близким свои любимые, ценные вещи или же избавляться от них.
- **Резкие перепады настроения:** переход от глубокой подавленности к внезапному, неестественному спокойствию или очень приподнятому настроению.
- **Отказ от общения:** внезапное прекращение контактов с друзьями, потеря интереса к прежним увлечениям, которые раньше приносили радость.
- **Рискованное поведение:** желание совершать безрассудные или опасные поступки.
- **Изменения в привычках:** резкая потеря аппетита или, наоборот, переедание, хроническая бессонница или постоянная сонливость.

Если отметил у себя изменения, то не бойся обратиться за помощью к родителям, школьному психологу, врачу, учителю. **Если** ты заметил подобные изменения у себя, друга или знакомого, **ни в коем случае не оставайся в стороне** и не храни это в секрете, даже если тебя просили «никому не говорить». Как действовать:

Поговори с ним наедине: спросите напрямую о его состоянии, не думает ли он о причинении себе вреда. Это не спровоцирует суицид, а, наоборот, даст возможность выговориться.

Прояви сочувствие: не осуждай, твоя задача — показать, что он не одинок, и его проблема важна и ее можно решить.

Обратись за помощью: не пытайся решить проблему в одиночку. Немедленно сообщи об этом взрослым, которым доверяешь: родителям (своим или его), школьному психологу, учителю или врачу.

Как ты сможешь себе помочь?



За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам

Единый номер **133** — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи.

Номер **8(801)100-16-11** — круглосуточная Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию.