

## КАК РАСПОЗНАТЬ, КАКИЕ СИТУАЦИИ НЕСУТ РИСКИ И УГРОЗЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

*Увы, катастрофы, несчастные случаи. Да, это так. Но не только! Опасны также и ситуации, когда ты переживаешь очень сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование и т.п.).*

*Причины таких переживаний у каждого свои: для одного это смена места жительства, поступление в колледж, для другого - болезнь близкого человека или своя собственная, утрата близких людей. Угрозу для жизни могут представлять и твоё участие в различных «тайных» группах и сообществах, где тебя могут вовлечь в опасные игры.*

### КАК САМОМУ РАСПОЗНАТЬ УГРОЗУ?

#### УГРОЗА ЕСТЬ, ЕСЛИ...

.... ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;

.... у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;

.... ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;

.... тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;

.... ты стал хуже справляться со своими обязанностями;

.... тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;

.... тебе все надоело и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей.

### КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СИТУАЦИЯМ, КОТОРЫЕ МОГУТ НЕСТИ РИСК И ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ?

#### 1. Учись работать со своими эмоциями.

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, когда настроение у тебя было лучше не придумаешь. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего, ты не ссорился с одноклассниками и родителями. Словом, вел себя как человек, которому все в удовольствие.

#### *Запомни!*

*Ты - тот же самый человек, которым ты был перед трудной ситуацией.*

*Если ты страдаешь слишком сильно или слишком долго, то тебе необходимо воспользоваться психологической помощью.*

#### 2. Будь внимателен к окружающим.

**ПОМНИ:** мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. И если люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак

тот, что с ним что-то неладно. Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит, с ним что-то произошло. Главные слова тут «изменилось» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведет себя не так, как следует, а то, что он ведет себя не так, как вел раньше.

### **ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ:**

- демонстрирует неожиданные смены настроения;
- недавно перенес тяжелую утрату;
- раздает любимые вещи;
- приводит дела в порядок;
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя;
- утратил самоуважение.

**ЭТО ЗНАЧИТ**, он не может справиться с трудной жизненной ситуацией и отчаялся в поиске выхода из нее.

### **3. Обратись за помощью!**

#### **КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ?**

Как помочь себе или другу отыскать способ выхода из кризисной ситуации? надо преодолеть **три «н»**: (непреодолимые, нескончаемые, непереносимые проблемы) и бороться с **тремя «б»** (беспомощность, бессилие и безнадежность).

#### **КУДА ПОЙТИ?**

К психологу колледжа или психологу специализированного центра.

**- ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ  
8 (800) 2000 122**

#### **ТЕЛЕФОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**Телефонное консультирование** - это беседа с психологом, обеспечивающая анонимность и особую доверительность. Психолог, телефонный консультант способен дистанционно разобраться в твоих проблемах и помочь тебе преодолеть трудности не хуже, чем если бы ты пришел на прием.

#### **ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:**

**Анонимность** - ты не обязан представляться, передавать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется.

**Конфиденциальность** - телефонный разговор не записывается и никому не передается.

**Толерантность** - психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам.

**Свобода разговора** - ты можешь в любой момент прервать разговор.

**ЗНАЙ!**  
**ЕСТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ВЫСЛУШАЮТ И ПОЙМУТ!**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ**

- *если тебя обижают,*
  - *если ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство,*
  - *если ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности,*
  - *если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар,*
- ЗНАЧИТ, ТЫ ПОДВЕРГАЕШЬ СВОЮ ЖИЗНЬ СЕРЬЕЗНОЙ ОПАСНОСТИ!**

**В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ ТЕРПЕНИЕ – НЕ ВЫХОД!**

**КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА!**

*Необходимо справиться с этой проблемой сегодня и сейчас!*

*Наиболее правильное решение — немедленно рассказать о происходящем взрослым.*

✓ В первую очередь об этом должны узнать родители или другие взрослые, заботящиеся о тебе, которые обеспечат твою безопасность и помогут пережить случившееся.

✓ Если ты не можешь сказать о случившемся родителям или они не предприняли меры, могут помочь другие специалисты. Помощь тебе окажут и психолог, и социальный педагог и юрист центра социальной помощи семье и детям, который вместе с тобой станет защищать твои законные права.

**МОЛЧАНИЕ — ЭТО СОГЛАСИЕ С ТЕМ, КАК С ТОБОЙ ПОСТУПАЮТ, И РАЗРЕШЕНИЕ БЫТЬ НЕСПРАВЕДЛИВЫМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТЕБЕ В ДАЛЬНЕЙШЕМ!**

Товкань О.В., педагог-психолог