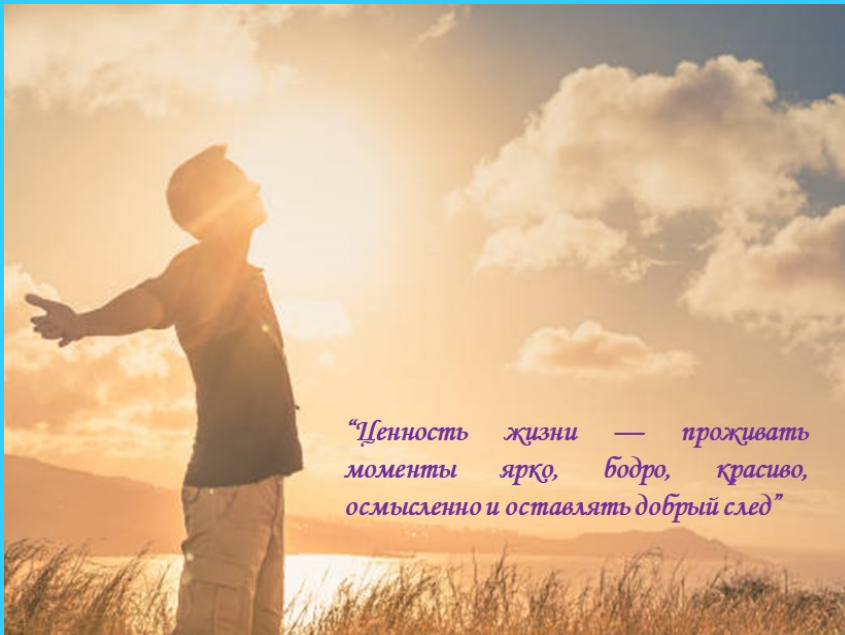


# В моменте ценность каждого дня!



*“Ценность жизни — прожить моменты ярко, бодро, красиво, осмысленно и оставлять добрый след”*

**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?

|                                                                                     |                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1</b><br><b>Соблюдайте режим дня</b>                                                                               |  | <b>5</b><br><b>Ведите здоровый образ жизни</b><br>Откажитесь от курения, алкоголя и других психоактивных веществ. Принимайте лекарственные средства только по назначению врача. |
|  | <b>2</b><br><b>Высыпайтесь</b><br>Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов. |  | <b>6</b><br><b>Проводите больше времени с близкими людьми</b>                                                                                                                   |
|  | <b>3</b><br><b>Питайтесь правильно</b><br>Это залог здоровья.                                                         |  | <b>7</b><br><b>Не забывайте о хобби</b><br>Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения.                                                             |
|  | <b>4</b><br><b>Больше двигайтесь</b><br>Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.                  |  | <b>8</b><br><b>Избегайте стрессовых ситуаций</b><br>Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам. |

**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.