

Телефоны доверия

Если ты попал в трудную жизненную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя нашим советам, ты можешь выбраться из трудного положения.



Совет № 1. Попал в трудную ситуацию, постарайся проанализировать своё положение с максимальной чёткостью.

Совет № 2. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении. Не оставайся со своей болью один на один.

Совет № 3. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это будет кто-то из родителей или школьный психолог.

Совет № 4. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

Если все-таки сложно справиться самому: найти выход или преодолеть болезненные переживания, знай, что **ЕСТЬ** люди, которые могут помочь. Только позвони.



Поддержка на расстоянии звонка!

Звонок бесплатный и анонимный

8-800-2000-122