

## УВАЖАЕМЫЕ РЕБЯТА!

В жизни могут произойти разные, не всегда счастливые моменты. Так ссоры с близкими, непонимание в классе или дома, сложности в учебе могут спровоцировать замкнутость, вызвать чувство подавленности и депрессии. Иногда в такие моменты могут посетить мысли о нежелании жить. Критические моменты бывают у каждого. Между тем, все возникшие сложности можно разрешить.

Если ты не находишь понимания среди сверстников, у тебя проблемы дома или сложности в учебе, не бойся рассказать об этом психологу.

Ты можешь анонимно обратиться на «горячую линию», где тебя выслушают и дадут совет, поддержат в любой ситуации, чтобы ни произошло.

### ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

Поддержку могут оказать по адресам и телефонам доверия: [твоятерритория.онлайн](http://твоятерритория.онлайн) (психологическая помощь подросткам и молодежи), Линия помощи «Дети онлайн»; тел.: 004, 112, (812) 576-10-10, 8-800-2000-112, (812) 747-13-40.

**P.S.** Ребята, если вы видите, что у ваших друзей возникли сложности, которые им кажутся неразрешимыми, или произошли ситуации, где необходимо ваше участие - не проходите мимо, постарайтесь выслушать и поддержать собеседника. Если разрешить проблему сразу не получится – сообщите о ней педагогам или школьным психологам. Если обращаться за помощью к родителям (педагогам) нет желания или возможности – посоветуйте другу позвонить на указанные телефоны «горячих линий».

**Не будьте равнодушны к чужой судьбе!**