**ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

У каждого человека в определенные моменты жизни случаются сложные периоды, трудные ситуации, неудачи в учебе, работе, сложности общения, непонимание близких, неуверенность в себе, грусть, печаль, тоска. Порой кажется, что и выхода из всего этого нет.

В такое время важно помнить о том, что и**з** **любой, даже** **на** **первый** **взгляд** **самой** **неразрешимой** **ситуации** **есть** **выход!!!**

**Главное** **– не** **молчать, поделиться** **своими** **трудностями** **и** **проблемами** **с** **человеком, которому** **ты** **доверяешь, и** **вместе** **постараться** **прояснить, отчего** **и** **почему** **возникли** **трудности, что** **можно** **сделать, куда** **обратиться, и** **нужно** **ли** **обратиться.**

**Позволь** **дать** **тебе** **несколько** **советов** **и** **напоминаний:**

1. В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.
2. Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание, не отчаиваться, правильно себя вести и принимать правильные решения. Вспомни все, что ты знаешь о правилах правильного поведения в сложных ситуациях.
3. Вспомни трудные периоды своей жизни и как ты смог с ними справиться, людей, которые тебе помогли и поддержали.

**Если** **тебе** **от** **печали** **и** **отчаяния** **стало** **очень-очень** **плохо, попробуй:**

1. Пошевелить пальцами правой ноги, подвигать мышцами лица, растянуть губы в подобии улыбки, пошлёпать губами - в общем «оживить себя», немного снять напряжение.
2. Чтобы почувствовать себя спокойнее, нужно некоторое время правильно подышать. Дыши ровно и глубоко, так, чтобы двигался живот (будто в животе яркий воздушный шарик и ты надуваешь его), и чтобы каждый выдох (сдувание шарика), был длиннее вдоха.
3. Если позволяет время важно занять себя:

-в подробностях вспоминай любимые фильмы, мультфильмы, книги;

-восстанови детально в памяти день твоей жизни, когда тебе было хорошо и радостно, спокойно: вспомни точную последовательность событий этого дня: что ты делал, с кем встречался, что говорил, потом прокрути в памяти все события дня в обратной последовательности.

-вспомни, что ты видел в тот день: людей и предметы, как они выглядели, двигались, потом восстанови в памяти все звуки этого дня: голоса, музыку, шум; затем - все запахи;

-вспомни радостные или смешные моменты из своего детства.

**И, самое** **главное, помни** **следующее:**

**ЖИЗНЬ** **продолжается, несмотря** **ни** **на** **что, помощь** **обязательно** **придет, сложные** **периоды** **жизни** **всегда** **заканчиваются.**

**Важно, что, выйдя** **из** **сложной** **ситуации, ты** **станешь** **сильнее** **и** **сможешь** **помочь** **другим.**

**У** **тебя** **есть** **дела, планы, мечты, которые** **тебе** **надо** **осуществить** **и** **есть** **любимые** **близкие** **люди, которые** **любят** **тебя** **просто** **так, просто** **за** **то, что** **ты** **есть!**