

**Если тебе кажется,
что жизнь –
одна большая проблема,**

- ты страдаешь от одиночества,
неразделенной любви,
- у тебя нет друзей,
- тебе сложно общаться со
сверстниками и взрослыми,
- тебя мучают страхи,
- ты не видишь смысла в жизни,
- тебя не понимают родители,
- у тебя конфликты в школе,
- проблемы со здоровьем,

**ПОМНИ:
все проблемы
и трудности – временны!**



**ТЫ
СПРАВИШЬСЯ!**

*У каждого человека гораздо больше
сил и способностей, чем ему кажется.*

Пусть каждая конструктивная мысль
будет реализована тобой.
Записывай их – это твоё богатство.

Получай удовольствие
от реализации своих планов и идей.

Если у тебя нет пока интересов –
создай их!

Если тебе не нравится
своё представление о себе –
создай новое.

**Обращайся к психологам,
чтобы лучше узнать себя
и научиться достигать
своих целей.**

**У ТЕБЯ
ЕСТЬ
ПОМОЩНИКИ:**

*- твои близкие,
- друзья,
- учителя,
- специалисты
(психологи, врачи
социальные работники)*

**Поделись с ними
желаниями, чувствами,
трудностями, интересами.**

**Проси помощи
в постановке и реализации
собственных планов.**

**Обращайся за защитой
ко взрослым, если тебя обижают.**

**Проси поддержки,
если сомневаешься.**

**Ты имеешь право
на уважение, внимание и
чуткость к себе, своим чувствам
и проблемам.**



**Если тебе нужна анонимная
медицинская помощь:**

56-77-85, 74-55-36

*Брянская областная детская
психиатрическая больница,*

66-37-50, 66-16-49

*подростковый кабинет Брянского
областного наркологического
диспансера,*

41-48-25, 41-07-71

Центр профилактики СПИДа,

64-66-05, 57-44-48

*Брянский областной кожно-
венерологический диспансер*

**Другие организации,
занимающиеся вопросами
детей и подростков:**

67-43-71, 67-43-64

*Комитет по делам семьи, охране
материнства и детства, демографии
администрации Брянской области,*

67-50-75

*Уполномоченный по правам ребёнка
в Брянской области,*

41-56-25

*Управление социальной защиты
населения Брянской области*

Если ты хочешь

- наладить отношения с родителями
и сверстниками,
- справиться с трудностями в учебе
и проблемами в школе,
- узнать о своих склонностях,
способностях, талантах,
- подобрать профессию, в которой
ты будешь успешен,
- если ты употребляешь алкоголь,
табак, наркотики и хочешь от этого
избавиться

обращайся по телефонам:

64-31-03, 66-68-27

*Брянский областной
психологический центр,*

64-57-26, 64-55-09

*Брянский городской центр
психолого-медико-социального
сопровождения для детей и
подростков «Ладья»*

**Получить экстренную
психологическую помощь
анонимно и бесплатно
ты можешь по телефонам:**

8-800-2000-122

*общероссийский детский
телефон доверия,*

64-88-08, 64-57-26

**ЕСЛИ
ВОЗНИКЛИ
ТРУДНОСТИ**



**ПОЧИТАЙ...
ПОДУМАЙ...
РЕШАЙ...**