

ЗАПОМНИ:

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

**Жизнь – это обязанность твоя насущная.
Исполни ее.**

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

**Жизнь – это любовь. Насладись ею
сполна.**

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

**Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в
нее без страха.**

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ! ЗАВОЮЙ ЕЁ!

Наш адрес:

г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61

Режим работы Центра:

понедельник—пятница

8.30 - 13.00

13.30-17.00

Телефон:

54-41-43

(отделение психолого-педагогической и
ранней помощи)

*Получить подробную информацию о
деятельности Центра, а также оставить
отзыв о предоставленных услугах вы можете,
зайдя*

*на **официальный сайт** нашего учреждения*

<https://tercentr.ru>

или *в группе «ВКонтакте»*

<https://vk.com/club25954219>

Контактные лица:

Заведующий отделением
Кондакова Светлана Григорьевна

Бюджетное учреждение социального
обслуживания Вологодской области
«Территориальный центр социальной помощи
семье и детям»



ПАМЯТКА ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ Скажи жизни «ДА!»



*Информационный буклет для
подростков по профилактике
суицидального поведения*

г. Вологда

2021 г.

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

Суицид - это:

акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания;

осознанный акт ухода из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

Самоубийство, лишение себя жизни – это не выход из ситуации, в которую вы попали. На каждую проблему, есть свое решение, не бойтесь попросить помощи у близких, родных или окружающих вас людей. Жизнь дается только раз, люби и цени свою жизнь!

ПОМНИ!

Для борьбы с суицидом достаточно одного человека - ТЕБЯ!!!



ДОРОЖИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". НО.....

Ты борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".

Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).

Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна!

Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.