



## *Если тебе плохо на душе...*

*Иногда бывают ситуации, когда кажется, что все в жизни плохо, что не везет, никто не понимает, что я никому не нужен ни дома, нив школе...*

*Первым делом останови поток мрачных мыслей фразой: «Я могу разорвать этот замкнутый круг!» и улыбнись.*

## **Помни, безвыходных ситуаций не бывает!**

*Просто ты пока не видишь выход. Прояви гибкость, помечтай, как бы ты хотел изменить ситуацию. Постарайся лучше и четче представить себе ту жизнь, которой ты хотел бы жить. Попробуй ответить на вопрос: что нужно сделать, чтобы жизнь изменилась?*

## **Помни, ты не один в этом мире.**

*Если ты не видишь выхода из ситуации сам, обратись со своими сомнениями к тому человеку, которому доверяешь.*

## **Контактные телефоны региональных служб**

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (звонок бесплатный)	8-800-2000-122
Молодежный телефон доверия	+7 (4722) 34-09-71
Телефон доверия управления образования администрации города Белгорода	33-43-90
Молодежный телефон доверия	34-09-71
Телефон доверия управления социальной защиты населения области	27-24-56
Уполномоченный по правам ребенка в Белгородской области. Пятых Галина Анатольевна	+ 7 (4722) 23-10-43
Психологическая поддержка детей	34-09-71
Областной Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	51-30-81
Медико-психологический Центр профилактики алкоголизма и наркомании среди несовершеннолетних	32-03-35