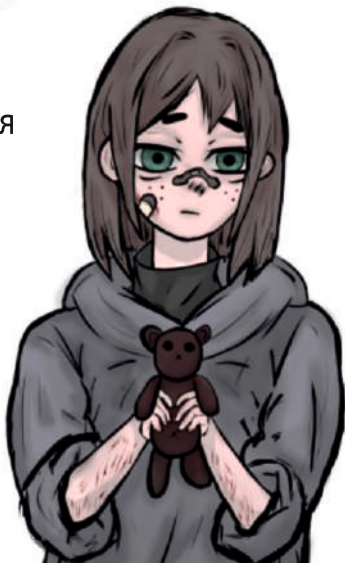


Итак, если ты заметил(-а), что у твоего друга (подруги):

1. Частые перепады настроения (то веселый(-лая), то плачет, то обижается и злится, то молча уходит в себя).
2. Поделился(-лась) с тобой тем, что он (она) задумывается о смерти или о том, что хотел(-а) бы умереть.
3. Часто испытывает грусть, много плачет.
4. Говорит о том, что, если бы его (ее) не было, всем стало бы легче без него (нее), что он (она) создаёт много проблем для своих родных.
5. Он (она) признался(-лась), или ты сам заметил(-а), что наносит себе раны, причиняет себе вред.
6. Перестал(-а) ухаживать за собой, следить за своим внешним видом или резко сменил(-а) имидж.
7. Стал(-а) раздавать долги и свои вещи, с которыми он (она) ни за что не расстался бы раньше.
8. Вдобавок, ты знаешь, что он (она) ранее обращался за помощью в связи с мыслями о самоубийстве.



Что делать?

1. Расскажи об этом взрослому, которому доверяешь (классный руководитель, учитель, родитель, психолог, тренер и др.)
2. Расскажи другу (подруге) о том, куда он (она) может обратиться:

Республиканский центр психологической помощи: +375 17 300 10 06
Телефон доверия: +375 17 263 03 03
Общенациональная детская линия: 8 801 100 16 11
Центр, дружественный подросткам (есть в каждом районе)

Важно! Возможно, сейчас в твоём окружении нет взрослого, которому ты мог бы доверять или ты думаешь, что если расскажешь о своём друге или подруге, то создашь ему много проблем, или боишься, что тебе будут считать предателем. Однако, скорее всего, с этой проблемой без помощи взрослого не справиться.

3. Выслушай, окажи дружескую поддержку. Ты можешь сказать: «Я не совсем понимаю, что с тобой происходит, но, если ты со мной поделишься тем, что с тобой, я постараюсь тебе помочь».
4. Предложи сходить к психологу вместе.

Если друг оказался в опасной ситуации, и ты рядом или на связи с ним, ты можешь...

1. Немедленно позвони взрослому или нескольким взрослым и расскажи, что сейчас происходит.
2. Немедленно обратись за помощью в организацию:

Республиканский центр психологической помощи: +375 17 300 10 06
Телефон доверия: +375 17 263 03 03
Общенациональная детская линия: 8 801 100 16 11
Центр, дружественный подросткам (в твоём районе)



3. Вызови скорую медицинскую помощь в случае необходимости: 103 При обращении важно сообщить: Возраст пострадавшего, Что конкретно совершил твой друг (подруга) или собирается совершить, Адрес места, где он (она) находится и кто с ним (ней) сейчас рядом, контактный телефон. Постарайся отвечать конкретно и внимательно слушать вопросы, которые тебе задают.
4. Сообщи родителям друга (подруги), что произошло.

Тебе самому может понадобиться помощь или поддержка, если:

1. Ты узнал, что у твоего друга, подруги есть выше перечисленные симптомы.
2. Твои взаимоотношения с другом (подругой) резко изменились по непонятным для тебя причинам.
3. Ты растерян от перепадов настроения твоего друга (подруги): то он (она) злится на тебя без причины, то снова весело общается.
4. Твой друг (подруга) говорит о том, что хочет умереть, а ты не знаешь, как его (ее) переубедить.
5. Твой друг (подруга) травмирует свое тело.
6. Друг (подруга) обвиняет тебя в том, что его (ее) настроение портится от общения с тобой, и ты чувствуешь себя виноватым(-ой).
7. Если тебе кажется, что твоё обращение к взрослым осталось без внимания, тебе не верят, взрослый не предпринимает никаких действий.
8. Чувствуешь себя слабым(-ой) и одиноким(-ой).
9. Ты чувствуешь, что не в состоянии контролировать ситуацию.

В этом случае ты можешь:

1. Обратиться к любому взрослому или нескольким взрослым, которые смогут тебе помочь
2. К психологу
3. В организации:

Республиканский центр психологической помощи:

+375 17 300 10 06

Телефон доверия: +375 17 263 03 03

**Общенациональная детская линия:
8 801 100 16 11**

**Центр, дружественный подросткам
(есть в каждом районе)**



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

Разговоры о дружбе: вопрос жизни и смерти



Привет!

Обрати внимание на этот буклет. Если информация в нем описывает то, что сейчас происходит с твоим другом или подругой, а, возможно, и с тобой, здесь ты найдешь информацию о том, что следует делать.