

## ЕСЛИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ТАКОЙ ПЕРИОД НАСТУПИЛ И ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С:

- Опасной для жизни и здоровья обстановкой;
- Неразрешимым, на твой взгляд, конфликтом с родителями;
- Риском оказаться (или уже стал) жертвой преступления;
- Подвергаешься унижениям, травле со стороны сверстников;
- Проблемами в школе;
- Чувством безвыходности и безысходности, неразрешимости проблемы;
- Не с кем поговорить о тревожных для тебя событиях и ситуациях;

- Совершил поступок, который не можешь себе простить;
- Тебя посещают навязчивые мысли о смерти, как бегству от всех проблем;
- Тебя беспокоит поведение, психологическое состояние друга, близкого человека, но ты не обладаешь возможностью помочь ему;
- Не покидает ощущение, что окружающий мир враждебен к тебе и ты «загнан в клетку»;
- Что все, за что бы ты не брался, заканчивается неудачей;
- Просто чувствуешь себя одиноким и ненужным.

**ТЕБЕ ПРИШЛО ВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЫЙТИ ИЗ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ. ТАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ СОГЛАСОВАНА С ТВОИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, С УЧЕТОМ ТВОИХ ИНТЕРЕСОВ.**



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

### Человек живет в обществе.

Один, без других людей, он просто не может существовать. Вся жизнь человека проходит в общении, взаимодействии с людьми. Самое страшное наказание для человека – это одиночество. Каждому это чувство знакомо, потому что бывают периоды в жизни любого человека, когда он может оказаться в трудной ситуации и так важно получить помощь и поддержку.

- **8-800-2000-122**  
Детский телефон доверия
- **8(3452) 42-37-88**  
Центр «Семья» Отделение социальной реабилитации  
**г.Тюмень, ул. Ермака 1а**
- **8-800-200-72-01** Социальная Служба Экстренного Реагирования «Ребенок и семья»

### ПСИХОЛОГ ОН-ЛАЙН



ICQ **373-517-887**



Mailru агент - [my.mail.ru/inbox/psiholog\\_help/](mailto:my.mail.ru/inbox/psiholog_help/)



Вконтакте - [vk.com/id230917742](https://vk.com/id230917742)



Одноклассники – [ok.ru/profile/576913982221](https://ok.ru/profile/576913982221)



Facebook - [facebook.com/profile.php?id=100009032009704](https://facebook.com/profile.php?id=100009032009704)

## ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

