

## ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ,

то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя данным рекомендациям, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

---



### №1

Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

### №2

Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

### №3

Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

### №4

Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь – еще одна проблема для тебя.

### №5

Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

### №6

Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это будет кто – то из родителей или родственников.

### №7

Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

### №8

Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

## **ГДЕ И КАКАЯ ПОМОЩЬ БУДЕТ ОКАЗАНА ТЕБЕ**

Семья, академия, куратор, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор!

Нужно прийти лично, позвонить по телефону или написать письмо и послать его по почте) тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую, медицинскую помощь, помогут выйти из безвыходного (тупикового) положения.

---

### **Общефедеральный телефон доверия**

**8-800-2000-122**

---

Телефон доверия: (твои имя, фамилия и прочие сведения остаются неизвестными для консультанта, содержание разговора никому не сообщают):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из сложной ситуации.