



3. Куда можно обратиться?

Телефоны доверия
анонимно и бесплатно



Телефон экстренной
психологической помощи
133



Детская линия помощи
8-801-100-16-11

Онлайн-чаты



Онлайн-ресурс
«Платформа talk2ok.by»
<https://talk2ok.by/>



Детский правовой сайт
www.mir.pravo.by



Школьный психолог: даже
если кажется, что он не поймёт,
попробуй.



4. Как помочь другу, если он в беде?



Не игнорируй: если он
говорит о суициде, это
не «шуточки».



Скажи: «Я переживаю за тебя.
Давай вместе найдём того,
кто поможет».



Не храни секреты: если друг
просит не рассказывать
взрослым, нарушь обещание.
Его жизнь важнее.



Подскажи контакты: дай ему
номера телефонов доверия
или ссылки на чаты.



**Ты не один.
Поддержка рядом.**



5. Что делать, если кажется, что весь мир против тебя?

Найди свой «якорь»



Песня, фильм или книга, которые
возвращают надежду.



Фото счастливого момента: смотри
на него, когда тяжело.



Заведи дневник эмоций: выплесни
боль на бумагу — это освобождает.



Помни: ты уже пережил 100% своих
худших дней. Ты сильнее, чем думаешь.

6. Опасные мифы — не верь им!



«Суицид — это способ привлечь
внимание». Даже если так, это крик
о помощи, который нельзя игнорировать.



«Если говорить о суициде, это
подтолкнёт к действию». Наоборот:
открытый разговор снижает риск.

7. Важные ресурсы

- YouTube-каналы о ментальном здоровье, например «Психология просто».
- Calm Harm — упражнения против самоповреждений.
- Woebot — чат-бот для поддержки.



Ты важен. Ты нужен.

Даже в темноте есть свет — иногда
нужно просто попросить фонарик.
Мир без тебя будет неполным.

Мини-гайд для подростков

Как справиться с трудностями
и найти поддержку

Важно знать



Ты не один. Даже в самой сложной ситуации есть выход, и есть люди, которые готовы помочь.



1. Если тебе плохо: что делать?

- Не держи эмоции в себе.
- Поговори с тем, кому доверяешь: другом, родителем, учителем.
- Если стыдно или страшно, напиши анонимно в онлайн-чат, например: <https://talk2ok.by/>

Попробуй «скорую помощь»
для настроения



Техника 5–4–3–2–1



Назови:

- 5 вещей, которые видишь;
- 4 — которые слышишь;
- 3 — которые чувствуешь;
- 2 — которые нюхаешь;
- 1 — которую пробуешь на вкус.

Это вернёт тебя в «здесь и сейчас».



Дыхание квадратом

Вдох — 4 секунды.
Задержка — 4 секунды.
Выдох — 4 секунды.
Пауза — 4 секунды.
Повтори 5 раз.



2. Как понять, что пора просить о помощи?

Тревожные сигналы



- Постоянно думаешь:
«Я никому не нужен»,
«Всё бессмысленно».



- Планируешь причинить
себе вред или видишь
сны о смерти.



- Перестал общаться
с друзьями, потерял
интерес к любимым
делам.



Запомни: это не слабость —
это смелость.
Попросить о помощи —
значит дать себе шанс.