

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!



- Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!
- Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
- Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не узнаешь!
- Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай — ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
- Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
- Если же твой друг думает сделать это — сообщи об этом кому-нибудь из взрослых. Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 03!
- В трудную минуту ты можешь обратиться к тому, кому доверяешь, кто постарается тебе помочь, выслушать. Это могут быть родители, преподаватели, друзья, психолог. Также у тебя есть возможность позвонить в службу экстренной психологической помощи — 8-800-2000-122 - бесплатно, анонимно, круглосуточно.

Помни!

Все проходит и эта проблема пройдет!

Все будет хорошо!!!