

**ПАМЯТКА ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ:**

**ПРОФИЛАКТИКА
ДЕСТРУКТИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ**



+

•

○

Деструктивное поведение

- Это действия, которые вредят самому человеку или окружающим. Это может быть агрессия, травля (буллинг), употребление психоактивных веществ, самоповреждение или мысли о том, что жизнь потеряла смысл. Важно помнить: любые трудности — временны, а твоя жизнь имеет огромную ценность. Эта памятка поможет вовремя заметить опасные сигналы и понять, что делать.



Тревожные звоночки: когда пора остановиться

Обрати внимание на
свое состояние или
состояние друзей.
Пора действовать,
если вы замечаете:

Постоянное чувство
одиночества, тоски
или безысходности,
которое не проходит
неделями.

Потерю интереса к
тому, что раньше
радовало (хобби,
спорт, общение).

Агрессию к себе
(царапины, порезы)
или к окружающим без
видимой причины.

Разговоры о смерти,
намекы на то, что
«всем будет лучше без
меня».

Нарушение сна
(бессонница или
постоянная
сонливость) и
аппетита.

Резкое изменение
круга общения,
появление
подозрительных
«друзей» в сети.

Желание «все забыть»
с помощью алкоголя
или запрещенных
веществ.

Полный уход в
виртуальный мир и
отказ от реальной
жизни.

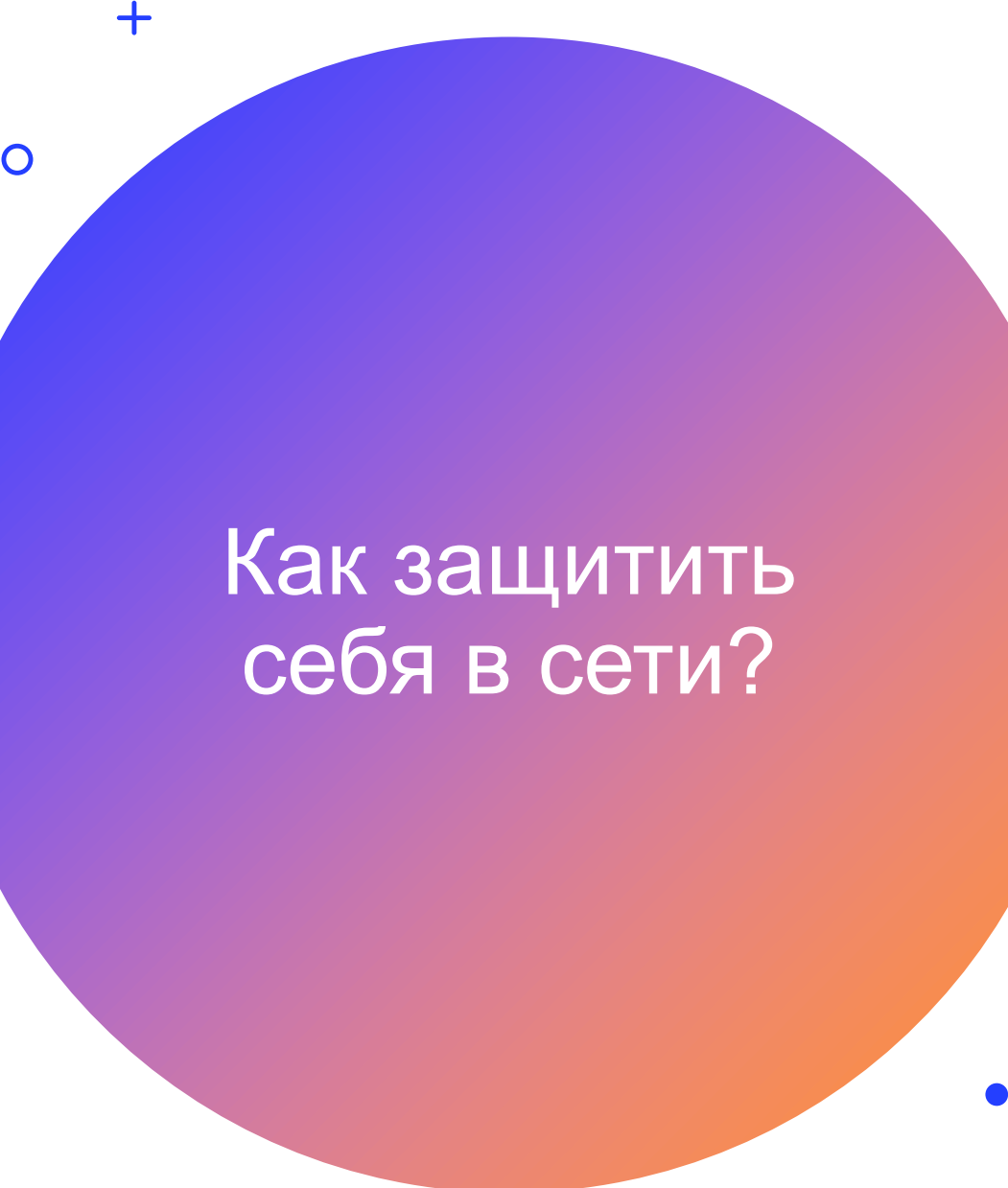
+

•

○

Что делать, если тебе очень плохо?

- 1. Остановись и отложи решение Самые тяжелые мысли — это не объективная реальность, а временное состояние, вызванное усталостью, болью или гормональной перестройкой. Правило «72 часов»: не принимай никаких окончательных решений о своей жизни в моменты острого отчаяния. Отложи их на три дня.
- 2. Разорви изоляцию Напиши или позвони тому, кому доверяешь. Это может быть друг, родители, классный руководитель, школьный психолог или тренер. Тебе не обязательно сразу рассказывать все подробности. Достаточно сказать: «Мне сейчас очень плохо, поговори со мной» или «Я не справляюсь, мне нужна помощь».
- 3. Позвони на линию помощи Специалисты на телефонах доверия знают, как поддержать в остром состоянии. Звонок анонимный и бесплатный. Тебя выслушают без осуждения.
 - - Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (круглосуточно).
 - - Линия помощи «Дети онлайн» (проблемы в интернете, кибербуллинг): 8-800-250-00-15.
 - - Горячая линия МЧС России (психологическая поддержка): +7 (495) 989-50-50.
- 4. Обратись к специалистам Если состояние не улучшается, нужно подключить профессиональную помощь. Психолог, психотерапевт или психиатр — это врачи, которые лечат душевную боль так же, как хирург лечит перелом. Это не стыдно, это проявление заботы о себе.



Как защитить себя в сети?

Деструктивное поведение часто провоцируют в интернете.

Критическое мышление: Не верь красивым картинкам «успешного успеха» и анонимным пабликам, романтизирующим смерть или селфхарм. За ними часто стоят манипуляторы.

Никаких «личек» с незнакомцами: Если кто-то предлагает тебе «решить все проблемы» через опасные игры, таблетки или тайны — немедленно блокируй и делай скриншоты.

Цифровая гигиена: Не передавай свои личные данные, интимные фото или видео. Как только ты отправляешь файл, он перестает быть твоим.

Чисти подписки: Отпишись от каналов, после просмотра которых тебе становится тревожно или плохо.

Если плохо твоему другу



Не обещай хранить опасные секреты. Если друг говорит, что хочет умереть или навредить себе — это тот случай, когда секрет хранить нельзя. Жизнь важнее дружбы.

Спроси прямо. Вопрос «Ты думаешь о самоубийстве?» не внушает таких мыслей, но показывает человеку, что его боль замечена.

Не оставляй одного. Если ситуация критическая, физически будь рядом или оставайся на связи, пока не придет помощь.

Привлеки взрослых. Позвони родителям друга, учителю или на телефон доверия. Ты не обязан быть спасателем, твоя задача — передать человека специалистам.

Куда еще можно обратиться за помощью?



Школьный психолог — знает контекст твоей жизни, поможет бесплатно и конфиденциально.

Детский телефон доверия вашего региона — ищи номера на сайте местной администрации или Минздрава.

Ближайший психоневрологический диспансер (ПНД) — там принимают бесплатно по полису ОМС, в острых состояниях можно прийти без записи.

Подростковые центры медико-социальной поддержки — есть во многих крупных городах России.

Ты не один. Какая бы темнота ни была вокруг сейчас, с правильной помощью из нее всегда можно выбраться. Твоя жизнь важна.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Ты не один!



ТРУДНОСТИ
В ОТНОШЕНИЯХ
С РОДНЫМИ
И ДРУЗЬЯМИ



ПЕРЕЖИВАНИЯ,
СТРАХИ,
ТРЕВОГИ



НЕУВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ,
ПОИСК СЕБЯ



ПРОБЛЕМЫ
В УЧЁБЕ
И ВЫБОР
БУДУЩЕГО



ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ
И ДРУГИЕ
ВАЖНЫЕ
ВОПРОСЫ



НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!
МЫ РЯДОМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ!



Тебя услышат!
Тебе помогут!
Тебя поймут!



ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ АРМЯНИИ

8-800-2000-122

БЕСПЛАТНО • КРУГЛОСУТОЧНО • АНОНИМНО