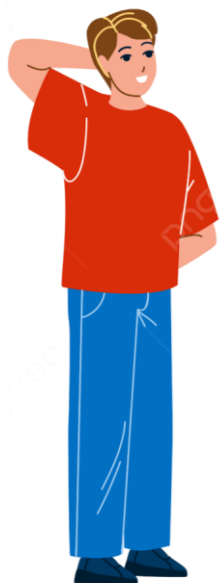


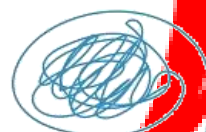
ЕСЛИ ТВОЕМУ ДРУГУ ПЛОХО ...



**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СВОЕГО
ДРУГА, СВЕРСТНИКА:**



- Подавленное состояние, постоянную тревогу
- Высказывания о нежелании жить
- Разговоры об угрозах со стороны других людей
- Суицидальный контент в социальных сетях



ЧЕМ ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ?

- ✓ Выслушай, обязательно объясни другу, что он не одинок
- ✓ Дай другу информацию о том, к кому можно обратиться
- ✓ Сообщи учителю, психологу школы, что твоему другу плохо
- ✓ Сходи вместе с другом к психологу
- ✓ Предложи обратиться к взрослому, которому твой друг доверяет
- ✓ Предложи другу поделиться своими переживаниями с родителями



**ПОЧЕМУ ВАЖНО
ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

- Выговориться, получить поддержку
- В общении с другим человеком рождается новое понимание ситуации и причины переживаний
- Можно увидеть проблему с другой стороны
- Найти новые варианты решения проблем

