

# SOS ЕСЛИ ТВОЕМУ ДРУГУ ПЛОХО...

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СВОЕГО ДРУГА, СВЕРСТНИКА:



ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ТРЕВОГУ

ВЫСКАЗЫВАНИЯ О НЕЖЕЛАНИИ ЖИТЬ



РАЗГОВОРЫ ОБ УГРОЗАХ СО СТОРОНЫ

СУИЦИДАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



## ЧЕМ ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ?

**НЕ МОЛЧИ!** СООБЩИ ВЗРОСЛОМУ - КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ, ПСИХОЛОГУ, СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ



- ВЫСЛУШАЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИ ДРУГУ, ЧТО ОН НЕ ОДИНОК
- ДАЙ ДРУГУ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, К КОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ
- ПРЕДЛОЖИ ОБРАТИТЬСЯ К УЧИТЕЛЮ ИЛИ ДРУГОМУ ЗНАЧИМОМУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ ТВОЙ ДРУГ ДОВЕРЯЕТ
- ПРЕДЛОЖИ ДРУГУ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ С РОДИТЕЛЯМИ



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



Федеральный телефон доверия для детей и подростков  
**8-800-2000-122**

Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА»  
**8-800-3000-122**

