

# МИР ВОКРУГ НАС ПРЕКРАСЕН И УДИВИТЕЛЕН ИЛИ ПОЛОН ОПАСНОСТЕЙ И УГРОЗ?

## ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ВИДЕНИЯ ЭТОГО МИРА!

### ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены. Тебе важно утвердить свое «Я», а это всегда связано с трудностями и даже опасностями!

### ЧТО СОЗДАЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Угроза для твоей безопасности существует:

- когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию;
- когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность;
- когда нарушаются твои права на благополучие и защиту.

### ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОСЫ

Правильно ли переступить через себя и свои потребности, кривить душой в угоду людям, которые не принимают тебя таким, какой ты есть?

Кто более привлекателен – курящий человек, злоупотребляющий алкоголем или здоровый и уверенный в себе?

Любая зависимость уводит человека от реальности, у чего всегда есть негативные последствия. Здоровье неизбежно ухудшается, какую бы зависимость он ни выработал. По-настоящему здоров тот, кто свободен от психоактивных веществ, от пагубных пристрастий и вредных привычек. Он не бежит от реальности, но активно меняет её в лучшую сторону.

## ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО НА ДУШЕ

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает? Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

Если твоё положение настолько тяжело, что на душе тяжесть, – помни: выход есть!

Не держи в себе мысли и чувства! Первые и самые важные в твоей жизни люди – это родители, близкие, родные люди. У них ты всегда можешь найти совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом. Он поможет справиться со стрессом, подскажет, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями либо действовать в иной сложной ситуации.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

### КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

Если ты никак не можешь успокоиться, сделай глубокий вдох, отсчитывая в голове четыре секунды. После этого сделай выдох, просчитав шесть секунд. Повторяй несколько минут, пока не почувствуешь, что стало легче.

### РАЗРЯДКА

Когда ты чувствуешь, что не можешь держать всё в себе, дай этому выход. Главное – сделать это без вреда для окружающих.

Нет ничего плохого в том, чтобы дать выход слезам, если они просятся наружу: плач – самая естественная реакция человека на сильный стресс.

Можешь выместить обиду на боксёрскую грушу, принять контрастный душ, изорвать в клочья старую газету, полопать пузырчатую пленку, послушать позитивную музыку и так далее.

## КАК СЕБЯ ПРИМЕНИТЬ

У каждого человека в жизни есть выбор, как применить свои знания, умения и навыки. Именно сейчас для тебя открыто огромное множество путей узнать больше об окружающем мире. Чтение может натолкнуть тебя на правильные мысли.

## ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!

Для здоровья нет ничего полезнее физкультуры! Спорт укрепляет не только тело, но и дух. Попробуй разные виды спорта: футбол, волейбол, плавание, гимнастика, единоборства, стрельба из лука, баскетбол – выбор разнообразен. И даже если рядом нет спортивных секций, заниматься спортом легко: достаточно доступны для любого бег, воркаут, велосипед, скейтборд, скакалка и многое другое.

## ПРОЯВИ ЗАБОТУ

Во многих городах есть волонтерские отряды, занимающиеся помощью уязвимым группам – пожилым людям, малоимущим, семьям с больными людьми и так далее. Ты можешь узнать у взрослых, есть ли у тебя возможность вступить в такой отряд.

## КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- Если ты подвергаешься насилию...
- Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...
- Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...
- Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
- Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...
- Если тебе кажется, что ты остался совсем один...



БЕЗОПАСНОСТИ

ТВОИ МИР



ТЕБЕ,  
ПОДРОСТОК!

**ЗНАЙ, КУДА ОБРАТИТЬСЯ  
ЗА ПОМОЩЬЮ**

**ОРГАНИЗАЦИИ И УЧРЕЖДЕНИЯ  
КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно)

**БРЯНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

**8 (4832) 64-88-71 • 8 (4832) 64-31-03**

**УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА  
В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**8 (4832) 67-50-74**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ** психолого-педагогической медицинской и социальной помощи Брянской области

**САЙТ**

**WWW.TELEFON-DOVERIA.RU**



Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Брянской области

Прокуратура Брянской области

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Брянской области

БРЯНСК 2022

**ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ  
ГЛАВНО НАКАЗУЕМЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- 1. ПОЧТИ ЛЮБЫЕ ДЕЙСТВИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НАРКОТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ И ПСИХОТРОПНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ. Наказание следует за приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку, их употребление и контрабанду.
- 2. Эти преступления в зависимости от их тяжести может быть предусмотрено наказание в виде лишения свободы (статья 229.1 Уголовного кодекса Российской Федерации).
- 3 - 229.1 Уголовного кодекса Российской Федерации).
- рати внимание! Преступлением является даже склонение потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (статья 230 Уголовного кодекса Российской Федерации), предусмотренно наказание в виде лишения свободы на срок до 8 лет.
- 4. Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности. За эти преступления (статья 131 - 135 Уголовного кодекса Российской Федерации) предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок до 20 лет;
- 5. Преступления против семьи и несовершеннолетних. За преступления, посягающие на интересы семьи и несовершеннолетних (статья 150 - 157 и другие Уголовного кодекса Российской Федерации), предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок до 8 лет.
- 6. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления или совершение антиобщественных действий наказыва-ется лишением свободы на срок до 8 лет.