



12+



ТВОЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ

Особенности твоего возраста

- пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены
- идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение
- идет формирование ценностей
- идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими
- ты ищешь свое место в жизни и среди людей, поэтому готов рискнуть.

Тебе важно утвердить свое «я», а это иногда 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.



Если тебе трудно

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

Не держи в себе мысли и чувства!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители! Помни, что ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре.

Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями или действовать в иной сложной ситуации.

ЗАПОМНИ!

- Если ты подвергаешься насилию в семье или школе...
- 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...

9

**Самое время обратиться к специалистам,
которые могут понять тебя и помочь!**

**Всероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122**

- Если тебя обижают,
- если ты ощущаешь давление и посягательства на твою честь и достоинство,
- если ты находишься в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и подавленности,
- если ты терпишь издевательства, молчишь и мечтаешь о том дне, когда закончится этот кошмар,

**значит, ты подвергаешь свою жизнь
серьезной опасности!**

В таких ситуациях терпение – не выход!



**Молчание — это согласие с тем, как с тобой поступают,
и разрешение быть несправедливым по отношению
к тебе в дальнейшем!**

**С ПОЛНОЙ ВЕРСИЕЙ ПАМЯТКИ, А ТАКЖЕ С
ДРУГИМИ МАТЕРИАЛАМИ ПО ДАННОЙ
ТЕМЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ НА
САЙТЕ ДЕПАРТАМЕНТА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

