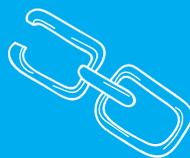


## Как распознать, какие ситуации несут риски и угрозы твоей жизни?

Увы, катастрофы, несчастные случаи. да, это так. но не только! Опасны также и ситуации, когда ты переживаешь очень сильные негативные эмоции и чувства (тревогу, страх, неверие в свои силы, разочарование и т.п.). причины таких переживаний у каждого свои: для одного — это смена места жительства, переход в другую школу, для другого — болезнь близкого человека или своя собственная, утрата близких людей. Угрозы для жизни могут представлять и твое участие в различных «тайных» группах и сообществах, где тебя могут вовлечь в опасные игры



# Как самому распознать угрозу?

Угроза есть, если...

- ты переживаешь негативные эмоции и чувства на протяжении длительного периода времени, устал от них, чувствуешь замешательство, опустошенность, а они все не проходят;
- у тебя случаются ночные кошмары и бессонница;
- ты чувствуешь одиночество и у тебя нет человека, с кем можно поделиться своими чувствами, хотя ты нуждаешься в этом;
- тебе кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились;
- ты стал хуже справляться со своими обязанностями;
- тебе кажется, что мир сплошь состоит из проблем;
- тебе все надоело и приходят мысли о нежелании так жить, а уход кажется избавлением от проблем и трудностей





# Как противостоять ситуациям, которые могут нести риск и опасность для твоей жизни?



## 1

## Учись работать со своими эмоциями

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Вспомни время, когда тебе казалось, что все идет хорошо, когда настроение у тебя было лучше не придумаешь. Надо полагать, в это время ты и уроки не прогуливал, и домашние задания делал вовремя, и контрольные хорошо писал. Если ты играл в школьной команде, то у тебя и тут наверняка все получалось. Скорее всего, ты не ссорился с одноклассниками и родителями.



### Запомни!

«Свет в конце туннеля» есть.

Если ты страдаешь слишком сильно или слишком долго, то тебе необходимо воспользоваться психологической помощью. В данный момент чувствуем и если люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит с ним что-то произошло. Поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит с ним что-то произошло.





2

## Будь внимателен к окружающим

**Помни:** мы ведем себя в зависимости от того, что демонстрирует неожиданные смены настроения, недавно перенес тяжелую утрату, раздаст любимые вещи, приводит дела в порядок, становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать, живет на грани риска, совершенно не бережет себя, утратил самоуважение... это значит, он не может справиться с трудной жизненной ситуацией и отчаялся в поиске выхода из нее.

**Обратись за помощью!**