**«ТЫ НЕ ОДИН!»**

Жизнь постоянно подтверждает истину, что человек не может жить на свете, если у него нет веры в себя и в свои силы, доверия к окружающему его миру (семье, друзьям, школе, стране).

В жизни каждого человека бывают трудные периоды, когда невозможно самому справиться с собственными переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации. Наверняка, твои сверстники или ты сам уже сталкивались с такими проблемами. Возможно, ты и сейчас находишься в трудном положении. Хорошо, если в эти тяжелые моменты рядом есть понимающий человек, готовый выслушать и помочь. Иногда бывает иначе — ты остаешься один на один со своей бедой, ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе.

Иногда ты не понимаешь, что происходит с тобой, тебе трудно понять, какие твои права нарушаются. Мир просто рушится вокруг тебя. С точки зрения закона это называется «трудная жизненная ситуация», в которой невозможно жить нормально и которую не можешь исправить сам. Твое положение может быть настолько тяжелым, что жить становится трудно, и в голову могут приходить различные мысли о том, как невыносимо такое существование.

Попав в сложную ситуацию, ты будешь самостоятельно искать решение и часто поступать опрометчиво. Эти решения могут привести тебя совсем не туда, куда бы ты хотел.

Поэтому запомни! Если ты подвергаешься насилию в семье или школе… Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые… Если тебе предложили наркотики… 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… Самое время обратиться к специалистам, которые могут понять тебя и помочь!

|  |
| --- |
| **https://s11.stc.all.kpcdn.net/share/i/12/10064226/inx960x640.jpgТебе страшно?**  **Тебя кто-то сильно обидел? Такое случается с каждым.**  **Как с этим справиться? Давай обсудим. Просто позвони.**  **Детские телефоны доверия +7 (3952) 24-18-45 8-800-2000-122 8-800-3504-050** |