**БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

**ДОРОЖИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!**



Бюджетное учреждение

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

***«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!»***

***(Завещание матери Терезы)***

***Жизнь - это возможность.  
Воспользуйся ею.***

***Жизнь - это красота. Увлекайся ею.  
Жизнь - это мечта. Осуществи ее.  
Жизнь - это вызов. Прими его.***

***Жизнь - это обязанность твоя насущная.  
Исполни ее.***

***Жизнь - это игра. Стань игроком.  
Жизнь - это богатство.***

***Не разбазаривай его.***

***Жизнь - это приобретение. Охраняй его.  
Жизнь - это любовь. Насладись ею сполна.  
Жизнь - это тайна. Познай ее.***

***Жизнь - это долина слез. Преодолей все.  
Жизнь - это песня. Допой ее до конца.  
Жизнь - это бездна неизвестного.  
Входи в нее без страха.***

***Жизнь - это удача. Ищи это мгновение.  
Жизнь такая интересная - не растрать ее.  
ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.***



**Служба экстренной**

**психологической помощи**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**в Ханты-Мансийском**

**автономном округе - Югре**

**Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!**

Памятка для детей и подростков

**12**



Сургут



**Не ЗНАЕШЬ КАК снять НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ?**

Ты не имеешь право уходить из жизни сам. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ТЫ. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!



Научись в любой неприятной ситу­ации находить все то, что дает тебе си­лы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то слу­чилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, брату, сестре, тем, кто тебя очень любит.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, ты стано­вишься сильнее.



Измени свое отношение к пробле­мам, и они все реже будут приходить к тебе.

Ты переживаешь сильные неудачи. Самое главное - не замыкайся на про­блеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Зай­мись любимым делом и ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

У тебя ничего не ладится, хочется махнуть на себя рукой и сказать: «Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!». Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизнен­ные ситуации, упорство всегда прино­сит победу.

Смотри на любую ситуацию с юмо­ром, а для этого посмотри на себя со стороны. Не вспоминай прошлое. За­бывай обиды и поражения, не вспоми­най о том, чего уже не вернуть.

В самые трудные минуты держи себя в руках. Думай о тех, кто тебя окружает, о своих родных, друзьях. Са­мые плохие времена все равно прохо­дят. И всегда находится решение лю­бой проблемы. А жизнь только одна!

Ты можешь заняться спортом.

Ты можешь принять контрастный душ.

Ты можешь помыть посуду.

Ты можешь погулять на свежем воздухе.

Ты можешь поколотить подушку.

Ты можешь послушать спокой­ную, приятную музыку.

Ты можешь вдохнуть глубоко до 10 раз.

Ты можешь скомкать газету и выбросить ее, вложив в нее свои трудности.

Ты можешь прокричать любые звуки.

Ты можешь поговорить с другом.

