

Как помочь другу

ЕСЛИ ОН СОБИРАЕТСЯ ПРИЧИНИТЬ СЕБЕ ВРЕД



Выслушай и поддержи

- Если друг делится своими переживаниями, это важно. Покажи, что ты слышишь его и воспринимаешь всерьез.
- Дай другу возможность выговориться: не перебивай, не осуждай, не обесценивай, не давай непрошенных советов.



Не оставляй друга одного

- Постарайся быть рядом, особенно в моменты, когда ему тяжело.
- Если не можешь находиться рядом физически, поддерживай его по телефону или через сообщения.



Не обещай сохранить секрет

- Объясни, что в таких ситуациях необходима помощь взрослых, не стоит пытаться справиться в одиночку.

**ТВОЯ ЗАДАЧА – ПОДДЕРЖАТЬ И ПОМОЧЬ
НАЙТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ,
НО НЕ БРАТЬ ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ!**



Если друг говорит, что хочет навредить себе прямо сейчас

- Не паникуй, оставайся спокойным.
- **Убедись, что он не один.** Если можешь, будь рядом, если нет – попробуй найти того, кто может быстро прийти к нему.
- **Предложи помощь:** «Я хочу, чтобы ты был в безопасности. Давай поговорим с кем-то, кто может помочь».
- Если есть возможность – **попытайся убрать средство, с помощью которого друг хочет навредить себе.**
- **Не прерывай общение,** старайся постоянно оставаться на связи до разрешения ситуации.
- Попытайся в разговоре **отвлечь друга от плохих мыслей,** перевести внимание на какую-то деятельность: послушать музыку, посмотреть видео, порисовать, скинуть фото и т.п.
- Обязательно как можно быстрее **сообщи взрослым, даже если друг просил об этом не говорить.**



Скажи другу

«Спасибо, что ты рассказал мне об этом».

«Мне кажется, тебе сейчас очень тяжело».

«Я хочу помочь, давай попробуем разобраться в этом вместе».

«Я хочу, чтобы ты был в безопасности. Давай найдем взрослого, которому ты можешь доверять».



Помоги обратиться за помощью

- Найдите взрослого человека, которому можно довериться: родителей, школьного психолога, учителя или родственника.
- Если друг не хочет обращаться к знакомым взрослым, предложи воспользоваться бесплатными горячими линиями.

Полезные контакты

- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 800 2000 122** или **124**.
- Психологическая поддержка подростков и молодежи www.твоятерритория.онлайн
- Группы Digital-психолог vk.com/hotline_help_me

**СООБЩИ О ТОМ, ЧТО ТВОЙ
ДРУГ НУЖДАЕТСЯ В СРОЧНОЙ
ПОМОЩИ ПО ТЕЛЕФОНУ**

112

**ТВОЕ ВНИМАНИЕ
И ПОДДЕРЖКА МОГУТ СПАСИ
ЖИЗНЬ!**

Доверительное общение равного с равным эл. почта:
vmeste.s.73@mail.ru

Детско-подростковая линия телефона доверия в г. Челябинске

- <https://telefon-doveria.ru/> — Телефон Доверия
- <https://www.ya-roditel.ru/> — Я — родитель
- <https://deti.gov74.ru/> — Уполномоченный по правам ребёнка в Челябинской области
- <http://crisiscenter74.ru/> — МБУ СО «Кризисный центр» г. Челябинск
- <http://rcm74.ru/> — Ресурсный центр медиации

Доверительное общение равного с равным эл. почта: vmeste.s.73@mail.ru

Консультация от профессионального психолога: https://почта-доверия.рф/?from=g_chelyabinsk

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия» для людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации:

8-800-101-1212 (в дневное время); 8-800-101-1200 (в ночное время)

Службы психологической помощи

Единая общероссийская линия для детей и их родителей (детский телефон доверия)	007 8-800-2000-122 8 (351) 721-19-21 8 (351) 722-07-38	график работы круглосуточно
Служба экстренной психологической помощи (горячая линия для людей, попавших в тяжелые жизненные ситуации)	8 (351) 772-43-13 8 (351) 772-43-33	круглосуточно
Телефон доверия Центра диагностики и консультирования, специализирующихся в том числе на профилактику суицида	8 (351) 269-77-77	график работы: пн-пт с 17:00 - 09:00, сб., вс., праздничные дни круглосуточно
Центр профилактического сопровождения «КОМПАС»	8 (351) 261-42-42, 8 (351) 261-44-95	г. Челябинск, ул. Переселенческий

		Пункт, д. 10
Общеобразовательное учреждение «Областной центр диагностики и консультирования»	8 (351) 260-91-51, 8 (351) 261-10-87, 8 (351) 260-92-81	г. Челябинск, ул. Худякова, д. 20,
Челябинский областной центр социальной защиты. «Семья» Отделение социально-психологической реабилитации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.	8 (351) 72-07-80,	г. Челябинск, ул. Жукова, 44Б ,
МБУ СО «Кризисный центр» города Челябинска	телефон доверия для взрослых 8 (351) 735-51-61; служба экстренного реагирования для женщин с детьми, тел.: 8 (351) 735-51-53	ул. Мира, д. 13, ул. Сталеваров, 9; ул. Советская, д. 36 (круглосуточно)
Ресурсный центр медиации	8 (351) 232-05-32	ул. Сони Кривой, 45
Областная клиническая специализированная психоневрологическая больница №1. Детско-подростковый диспансер.	8 (3512) 262-67-93	г. Челябинск, ул. Кузнецова 2А, корпус 6 (1 этаж, первая дверь от арки).

Телефон доверия областного центра социальной поддержки «Семья»

8- 351-721-19-21 (с 08.00 – 19.45 ежедневно)

Центр диагностики и консультирования, специализирующийся в том числе на профилактике суицидов «Телефон доверия»

8-351-269-77-77 (понедельник – пятница 17.00 – 09.00, суббота, воскресенье, праздничные дни – круглосуточно)

Центр профилактического сопровождения «Компас»

8-351-261-42-42 (имеется убежище, звонки принимаются с 8 часов 30 минут до 17 часов 30 минут по будням, в пятницу до 16 часов 15 минут)

Полезные ссылки

Конвенция по правам ребенка

https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml

Движение первых. Антинаркотическая безопасность

<https://xn--80aeshm0g.xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/page63043749.html>