



Администрация
Томской области



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАБОТКИ
ДЕТСКИХ ПРАВ
[WWW.CDRAV.TOMSK.RU](http://www.cdrav.tomsk.ru)



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
ИНФОРМАЦИИ



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

часть 1



ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Мир вокруг нас прекрасен
и удивителен
или полон опасностей и угроз?

ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!

КАКИЕ СИТУАЦИИ,
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ
ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ И
КАК ДОСТОЙНО
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?

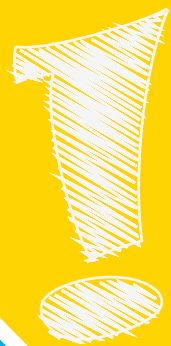


Как
сделать
так, чтобы
наслаждаться
миром и жить
в безопасности?

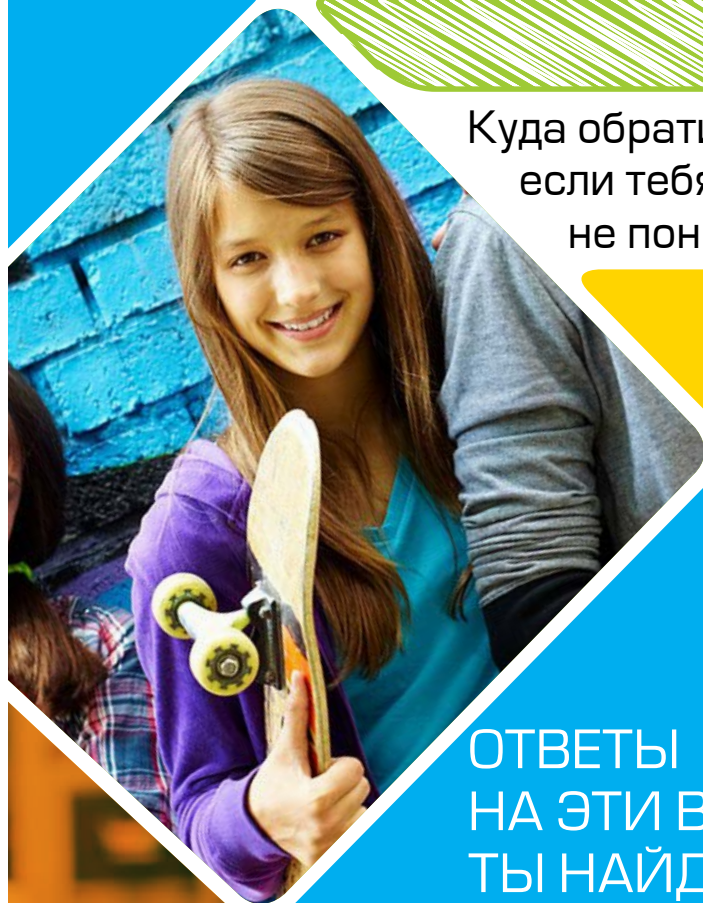


**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ
В ТРУДНУЮ
СИТУАЦИЮ?**

**Куда обратиться,
если тебя никто
не понимает?**



**ОТВЕТЫ
НА ЭТИ ВОПРОСЫ
ТЫ НАЙДЕШЬ
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ**



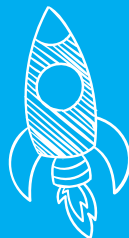
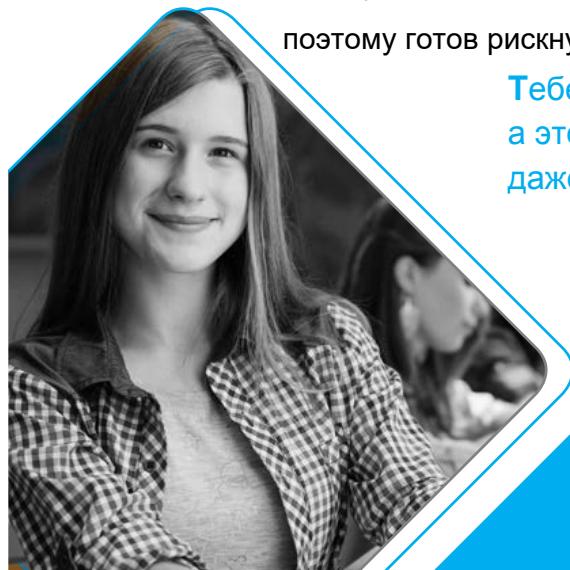


ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

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: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников;
- идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в твою пользу), что может приводить к недовольству собой и - стремлению всем доказать что-то;
- 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. Тебе кажется, что тебя никто не понимает?

Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!





ТЫ МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ САМ

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.

ТЫ ВСЕГДА
МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ
В КРУГЛОСУТОЧНЫЕ
СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ
ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ
СИТУАЦИЯХ



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**





КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком, или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. В результате, 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.

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...

САМОЕ ВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОНЯТЬ ТЕБЯ И ПОМОЧЬ!



- Как не упасть духом и найти выход из трудной ситуации?
- Как добиться результата, не потеряв свое достоинство?
- Как наладить отношения с родителями, сверстниками?
- Как найти свое место в жизни?
- Как себя вести, чтобы не попасть в беду?



СПЕЦИАЛИСТЫ ЗНАЮТ ОТВЕТЫ НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ И ВМЕСТЕ С ТОБОЙ СМОГУТ ОТСТОЯТЬ ТВОИ ЗАКОННЫЕ ПРАВА НА:

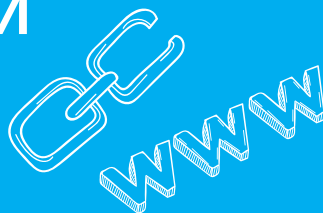


- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

**ГЛАВНОЕ, ЗНАЙ -
НЕРАЗРЕШИМЫХ
СИТУАЦИЙ
НЕ БЫВАЕТ!**



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

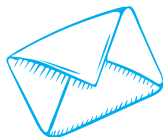


**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей
(бесплатно, круглосуточно)



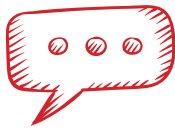
**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**



fond-detvam.ru



**VK.COM/TRAVLINET
POBEDISH.RU**



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ВСЕХ
ВИДАХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ
С КОМПЬЮТЕРНЫМИ И МОБИЛЬНЫМИ
УСТРОЙСТВАМИ.**

netaddiction.ru/1



ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН».

detionline.com/helpline/risks

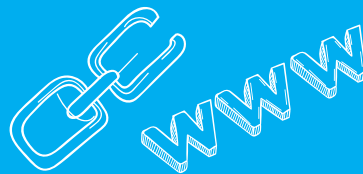


**Специализированные страницы сайта ФГБНУ
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ
ДЕТЕЙ»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,
«ТВОЕ ПРАВО»,
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

www.fcprc.ru



ПООБЩАТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ ONLINE



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ**

ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ «ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ»
В РЕЖИМЕ ПЕРЕПИСКИ**

ПОМОСЧРЯДОМ.RU



**КАБИНЕТ
ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

PROPSYTEEN.RU



ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ



**Медико-педагогический центр ОГАУЗ
«Томская клиническая психиатрическая
больница» (детское диспансерное
отделение)**

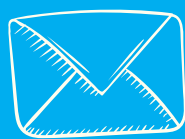
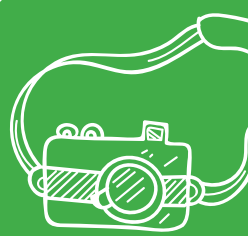
г. Томск, ул. Северный городок, 52.

Это психиатры и психологи, которые ведут прием по разным вопросам.

Регистратура:

**+7 (3822) 469-127
(дети – до 14 лет)**

**+7 (3822) 468-487
(подростки – с 15 лет)**



Изготовлено
ОГАУ "Центр медицинской и
фармацевтической информации"
по материалам
ФГБУ "Центр защиты прав и
интересов детей"
Тираж: 100 000 экз. Томск, 2022 г.