

Что делать, если нужна помощь

Ситуация, в которой требуется помощь, может вызывать растерянность и страх. Важно помнить: просить о поддержке — это признак силы, а не слабости. Вот памятка-подсказка, которая поможет сориентироваться.

1. Оцени ситуацию

- **Это опасно для жизни?** Если тебе или кому-то другому прямо сейчас угрожает опасность (пожар, драка, попытка суицида), немедленно звони по номеру **112**. Это единый номер экстренных служб.
- **Нужна срочная психологическая поддержка?** Если ты чувствуешь отчаяние, одиночество или мысли становятся очень тяжелыми, существуют линии доверия, где тебя выслушают анонимно и бесплатно.

2. Кому можно довериться?

Выбери того, кто вызывает у тебя доверие:

- **Родители или близкие родственники.** Иногда кажется, что они не поймут, но часто именно семья готова помочь больше всех. Попробуй начать разговор со слов «Мне нужно поговорить» или «Мне нужна ваша помощь».
- **Психолог колледжа или социальный педагог.** Эти специалисты обязаны сохранять конфиденциальность (не рассказывать никому без твоей веской причины) и могут помочь разобраться в ситуации, предложить выходы из конфликта или просто поддержать.
- **Друзья.** Хороший друг может выслушать и дать совет. Иногда взгляд со стороны помогает увидеть решение.
- **Преподаватель,** которому ты доверяешь.

3. Куда обратиться за профессиональной помощью?

Если ситуация сложная или тебе стыдно/страшно говорить с близкими, есть специальные службы:

- **Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно).
- **Психологическая помощь МЧС России:** +7 (495) 626-37-07.
- **Горячая линия помощи подросткам "Твоя территория":** чат на сайте tvoya_territoria.com.
- **Телефон доверия для молодежи** 276-35-16
- **МБУ** центр «Родник» 276-02-12
psy@rodnik-nsk.ru
ул.Народная, д.13
- **Психолог колледжа** каб. 302

Главное правило: ты не один. Выход есть всегда, даже если сейчас он не виден. Просто сделай первый шаг — обратись за помощью.

Важно: Если ты читаешь эту памятку, потому что тебе плохо прямо сейчас, пожалуйста, набери номер 8-800-2000-122. Тебя там ждут.