Памятка подростку
"Если ты попал в опасную ситуацию"

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя нашим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями.

Совет №1. Попав в опасную ситуацию, не впадай в панику или в депрессию. Постарайся проанализировать своё положение с максимальной чёткостью.

Совет №2. Определи, кто создал опасную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда может исходить опасность.

Совет №3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своём положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь - ещё одна проблема для тебя.

Совет №5. Со своей тайной общайся осторожно. Не перекладывай её на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это будет кто-то из родителей или родственников.

Совет №7. переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет № 8. Верь, что ты можешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Страх - это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

Адреса служб психологической помощи

		телефон	адрес
1	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр медико-психолого-педагогического сопровождения детей и подростков» Таганрог	8(8634)600-608	г. Таганрог ул. Москатова д.1
2	ГУЗ Психоневрологический диспансер	ул. Александровская, 149	8(8634)64-29-76; 8(8634) 64-29-76
3	Детский социальный приют	ул. Ватутина, 87,	+7 863 433-66-57
4	Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав	8(8634) 312-871	Ул.Петровская,73, к.211 Приемные дни: понедельник четверг с 9-00 до 18-00
5	«Единый социальный телефон» консультация по вопросам социальной защиты	8-800-555-0-222	
6	Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России	+7(499)216-50-50 круглосуточно, бесплатно	http://psi.mchs.gov.ru/
7	Служба телефона доверия для подростков и детей (служба экстренной психологической помощи)	8-800-2000-122 бесплатный звонок с городского телефона	http://xn--d1apbfbbcl4f4a8a.xn--p1ai/teens/need-help-by-phone
8	Линия помощи «Дети онлайн» - служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи	8-800-2500-015 бесплатно, с 9-00 до 18-00 (по московскому времени) по рабочим дням	helpline@detionline.com
9	Детский "Телефон доверия" по защите интересов несовершеннолетних, организации правового просвещения детей	8(863) 249-43-44	
10	Молодежный телефон доверия (г. Ростов-на-Дону)	242-61-01 (круглосуточно)	
11	Городской телефон доверия (г. Ростов-на-Дону)	223-41-41 (круглосуточно)	