***Памятки по профилактике суицидального поведения***

***Памятка для школьников***

Дорожи своей жизнью.

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни,

они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас.

Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас

людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы

хотите.

Нужно научиться 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, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся

сильнее.

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

Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться

на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее

настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно

забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше

времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется 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.

Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о

чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего

не беспокоит. У меня все в порядке".

Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри

на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и

смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все

плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты

постирал одежду).

Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже

не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже

не вернуть.

В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех,

кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И

всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

Мы не имеем права уходить из жизни сами. 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!***