

## *Для подростка*

### *Если ты замечаешь у себя:*

- нарушение сна (больше чем 2 недели);
- плохое настроение (дольше 2-х недель);
- нарушение аппетита (его отсутствие или повышенный аппетит);
- появились беспокойство и тревога;
- стало много конфликтов;
- желание что - то разрушить;
- нет сил (ничего не хочется делать);
- негативные мысли, которые постоянно «крутятся» в голове;
- появление растерянности и неопределенности в жизни;
- ощущение безысходности;
- ощущение, что не можешь справиться с ситуацией.

### *Куда ты можешь обратиться за помощью:*

- ✓ школьный психолог;
- ✓ позвонить на Телефон Доверия

**8 – 800 – 2000 - 122** - детский анонимный круглосуточный телефон доверия;

**8 - 800 - 100 -34 -94** - в будние дни с 18.00 до 08.00; в выходные и праздничные дни круглосуточно);

- ✓ центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;
- ✓ врач - психиатр по месту жительства