

Человек не может быть один. В любой ситуации, особенно трудной, ему нужна поддержка. **Знай, что ты не одинок.**

Есть люди, которые поддержат тебя и твоих друзей. И помогут. Бесплатно и анонимно.

Телефоны экстренных служб
112 – экстренная служба
030 – скорая медицинская
ПОМОЩЬ
020 – полиция

Когда от употребления алкоголя или наркотиков серьезно страдает тело и внутренние органы (печень, почки, нервная система), у тебя есть возможность обратиться к врачам:

8 (34675) 7-19-14

Боярских Андрей Леонидович, нарколог

8 (34675) 2-87-28

*Гончарова Ольга Геннадьевна,
медицинские психологи*



Угроза жизни

Ты увидел, что твой знакомый стал угрюмым, молчаливым. Возможны вспышки агрессии, гнева. Он (она) говорит о самоубийстве, о том, что «надоело жить и все достало». Он (она) раздает свои вещи и, возможно, рассказывает: как и когда он (она) совершит самоубийство.

Знай, что если человек говорит о смерти – в этот момент он просит помощи и поддержки. Сейчас ему очень нужен Друг, который выслушает.

- Вступи в разговор и выслушай.
- Задавай прямые вопросы «Почему ты хочешь совершить самоубийство?»
- Будь заботливым другом, говори, что все проблемы можно решить. И ты тоже такое испытывал.
- Постарайся вместе с ним обсудить проблему, проговорить варианты ее решения.
- **Обязательно сообщи взрослым! (своим родителям, учителю, психологу, социальному педагогу).**

628260, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Югорск, улица Калинина, дом 25

Телефоны:

**8 (34675) 2-38-92,
7-23-31, 7-57-56**

E-mail: ugkceson@admhmao.ru

Сайт: www.sferaugorsk.ru

Составитель: Бондаренко Елена Владимировна, психолог отделения дневного пребывания несовершеннолетних

Оформитель: Бажутина Ольга Юрьевна, заведующий отделением информационно-аналитической работы



БУ «ЮГОРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

**Сохрани
эту информацию
спаси
ЖИЗНЬ**



**ТОЛЬКО ВМЕСТЕ
МЫ МОЖЕМ СПАСТИ
ЧЕЛОВЕКА!**

Если тебе или твоим друзьям угрожают в Интернете

Знай, что тебя хотят напугать, но никакой угрозы жизни тебе и твоей семье нет.

Сообщи об этих угрозах родителям (любим другим взрослым – классному руководителю, социальному педагогу и др.).

Прекрати переписку и любое другое общение в Интернете.

Опасность на улице

Тебя схватил незнакомец:

- Если можешь, **брось что-нибудь в лицо** нападающему (например, портфель, мешок с обувью или просто горсть мелочи).
- **Убегай в сторону**, где много людей.
- **Используй любые подсобные средства:** ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
- **Дерись изо всех сил.** Надо причинить нападающему максимальную боль.
 - Как только он ослабит хватку – **убегай**.
 - **Громко кричи** «Это не мой папа!, *Позвоните моим родителям!*», чтобы привлечь внимание. Люди при таких криках могут помочь, или позвонить в полицию.
 - Если тебе зажимают рот рукой, **сильно укуси за руку**.
 - Если тебя пытаются окружить – **беги к дороге**, если ты окажешься на дороге – автомобиль вынуждены будут остановиться, а водитель может помочь отогнать обидчиков. Главное – не прыгнуть под колеса.

Угроза в доме

Если взрослые находятся в алкогольном или наркотическом опьянении, тебе или другим детям угрожают избиением

Самое главное – обезопасить себя. Пьяные родители не контролируют своих поступков, и последствия этого ужасные.

Не показывайся родителям на глаза во время пьянки.

Запрись в своей комнате. Лучше **уйди в гости** к друзьям, соседям, родственникам.

Когда пьяные родители «гуляют», дети ничего не могут сделать, что могло бы помочь семье. Подумать о себе – это лучшее, что можно предложить в такой ситуации.

Пьяный человек очень агрессивен и не контролирует свои поступки.

Если ты живешь в такой семье или знаешь детей, родители которых имеют алкогольную или наркотическую зависимость – мы готовы помочь.

Знай, что зависимость – это болезнь, требующая помощи специалистов и врачей. Слезами и убеждениями здесь не обойтись.

Звони:

8 (34675) 7-23-31

*Новикова Марина Юрьевна,
психолог*

8 (34675) 2-38-92

*Сидякова Наталья Николаевна,
психолог*

8 (34675) 7-57-56

*Бондаренко Елена Владимировна,
психолог*

Опасность пожара

Если начался пожар, а взрослых дома нет – поступай так

Немедленно убегай из горящего дома. Если есть маленькие дети – бери их за руки и бегом на улицу.

Выбегай из дома только по лестнице – лифт может замкнуться и превратится в смертельную ловушку.

Знай – дым гораздо опаснее огня. Для защиты органов дыхания (нос, рот) **используй платочек, рукав одежды**. Если чувствуешь, что задыхаешься – **опустись на корточки и ползком к выходу**.

Зовите из окна или балкона **на помощь** прохожих

Не прячьтесь под кроватью или в шкафу – пожарным будет трудно найти вас.

Во всем слушайте пожарных. Они знают, как вас спасти.

Если не можешь выйти из горящего дома Сразу звони

010 или **112** с сотового или **01** с домашнего телефона

Сообщи точный адрес и номер квартиры.
Скажи, что не можешь выйти.