



Почему твоя жизнь – это ценность

Ты уникален: на свете нет человека, который чувствовал бы, думал и видел мир точно так же, как ты. В тебе – твои мечты, твои маленькие победы, твои привычки, твои шутки, твой взгляд на обычные вещи. Всё это – часть того, что делает мир богаче.

Жизнь – не только про большие достижения. Это ещё и про утренний кофе, про смех друга, про любимую песню, про то, как падает снег. Эти мелочи складываются в твою личную историю. И она важна.

Когда становится тяжело: что можно сделать

Если кажется, что всё рушится и выхода нет – это состояние, а не приговор. Оно пройдёт, даже если сейчас в это не верится.

Что можно сделать в моменте:

1. **Подыши.** Сделай 5 медленных вдохов и выдохов: вдох на 4 счёта, выдох на 6 счётов. Это помогает нервной системе успокоиться.
2. **Назови вслух три предмета рядом с тобой.** Переключение на простые факты возвращает ощущение реальности.
3. **Не оставайся один на один с болью.** Напиши или позвони тому, кто выслушает без оценок: родителям, близкому другу, классному руководителю, педагогу-психологу
4. **Обратись к специалистам.** Есть бесплатные и анонимные линии поддержки, где умеют слушать и помогать.

Важно: если ты чувствуешь, что можешь причинить себе вред или не справляешься совсем, **не жди**. Срочно звони по номеру **112** (экстренные службы) или **103** (скорая помощь). Это нормально — просить о помощи, когда тяжело.

Куда обратиться за поддержкой

- **Телефон доверия для детей, подростков и родителей:** 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).
- **Школьный психолог.** Его работа – помогать именно в таких ситуациях.
- **Доверенный взрослый.** Иногда достаточно просто выговориться, чтобы тяжесть стала меньше.