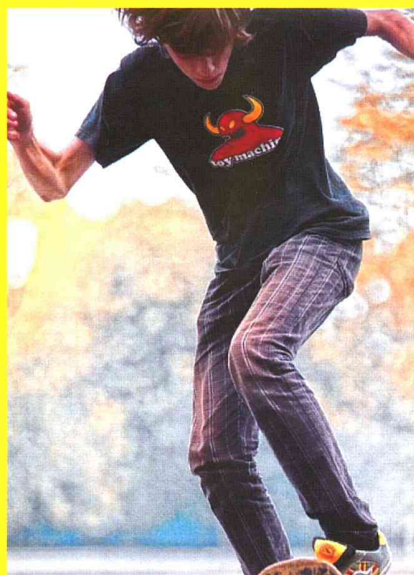


# ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

## Ситуация

## Как себе помочь?

Хочется выделиться, выглядеть более крутым, обратить на себя внимание



Каждый человек уникален, у каждого из нас есть свои таланты. Если начать их развивать, то можно добиться хороших результатов в любимом деле. Обрати на себя внимание с помощью успехов в спорте или учебе, а возможно, ты хорошо рисуешь, танцуешь или мастерски складываешь самолетики из бумаги.



Конфликты и сложности в семье, с друзьями, в школе, нет сил справиться с этим



Иногда, невозможно справиться с проблемами самостоятельно. Обратись за помощью! Возможно, рядом есть кто-то, готовый выслушать и поддержать тебя. Так же это может сделать школьный психолог или психолог Центра «Диалог». Вместе с психологом можно найти решение существующих проблем.

«использованы материалы (фото) из интернет-ресурсов»

## ЗАВИСИМОСТЯМ.NET





# ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

## Ситуация

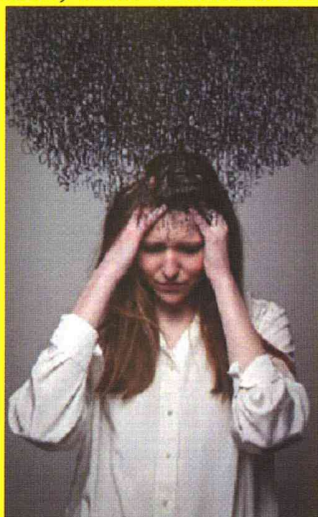
## Как себе помочь?

Стало скучно, хочется новых ощущений и впечатлений



У тебя есть множество возможностей провести время интересно и весело! Наверняка в твоей школе существуют разные кружки и секции, а, возможно, волонтерский отряд или Школьная служба медиации, где всегда рады новым участникам. Или же ты всегда можешь воспользоваться нашими идеями с соседней страницы.

Предлагают алкоголь.  
Не знаю, как отказаться.



Порой, отказаться от предложения друга бывает сложно. В данной ситуации можно придумать весомую причину или же просто уйти с вечеринки. Так же ты можешь записаться на коммуникативные тренинги в Центре «Диалог», где ребята учатся общаться, договариваться друг с другом, отстаивать свое мнение.

Не могу остановиться,  
постоянно хочется выпить

В этой ситуации тебе необходимо обязательно обратиться к врачу, чтобы получить квалифицированную помощь. Попроси родителей записать тебя к подходящему специалисту, вместе вы обязательно сможете найти выход. В этой ситуации тебе понадобится поддержка друзей и близких.

«использованы материалы (фото) из интернет-ресурсов»

# ЗАВИСИМОСТЯМ.NET

