***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