



Администрация  
Томской области



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ  
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАБОТКИ  
ДЕТСКИХ ПРАВ  
[WWW.DPRAV.TOMSK.RU](http://www.dprav.tomsk.ru)



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ  
ИНФОРМАЦИИ



12+



# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

часть 1



# ТВОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Мир вокруг нас прекрасен  
и удивителен  
или полон опасностей и угроз?

**ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ!!!**

КАКИЕ СИТУАЦИИ,  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МОГУТ  
ВСТРЕТИТЬСЯ НА ТВОЕМ  
ЖИЗНЕННОМ ПУТИ СЕГОДНЯ И  
КАК ДОСТОЙНО  
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМ?

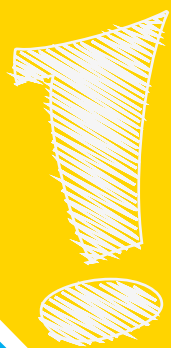


Как  
сделать  
так, чтобы  
наслаждаться  
миром и жить  
в безопасности?

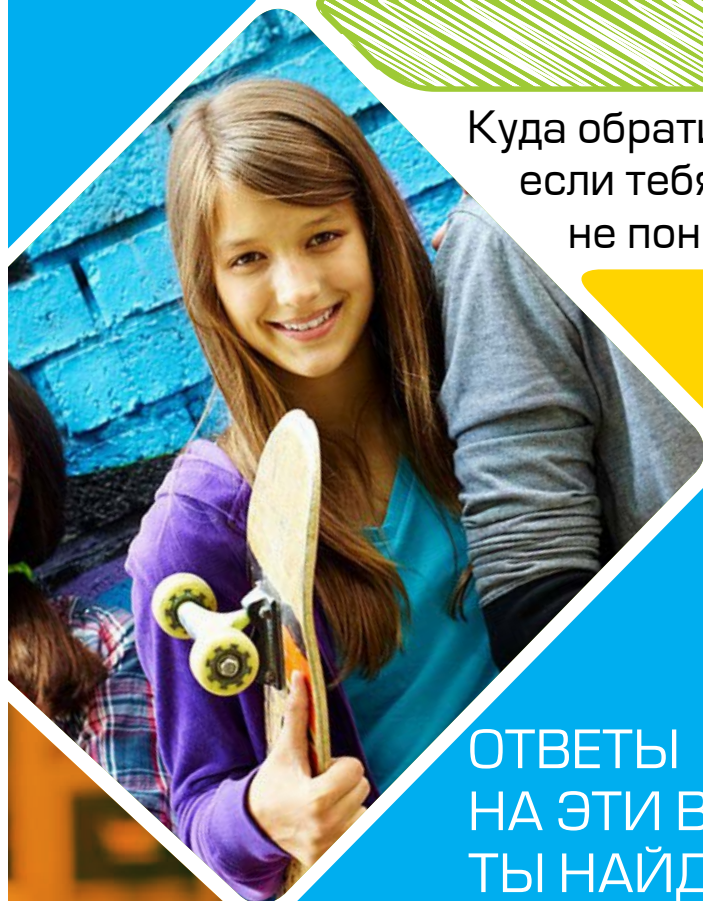


**ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ  
В ТРУДНУЮ  
СИТУАЦИЮ?**

**Куда обратиться,  
если тебя никто  
не понимает?**



**ОТВЕТЫ  
НА ЭТИ ВОПРОСЫ  
ТЫ НАЙДЕШЬ  
В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ**



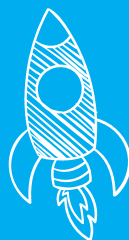
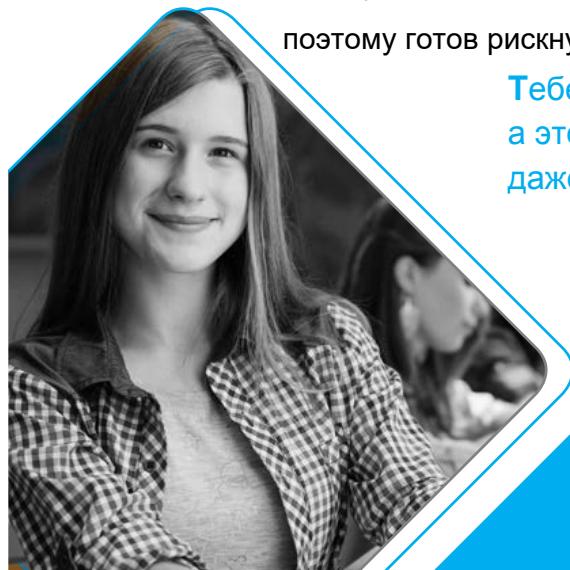


## ОСОБЕННОСТИ ТВОЕГО ВОЗРАСТА

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены:

- идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение;
- идет формирование ценностей: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников;
- идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в твою пользу), что может приводить к недовольству собой и - стремлению всем доказать что-то;
- ты ищешь свое место в жизни и среди людей, поэтому готов рискнуть.

**Тебе важно утвердить свое «Я», а это иногда связано с трудностями и даже опасностями!**





## ЧТО СОЗДАЕТ УГРОЗУ ДЛЯ ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Угроза для твоей безопасности существует, когда ситуация вызывает у тебя негативные переживания, порождает тревогу и страх, приводит тебя к ощущению беспомощности, переживанию одновременно невозможности так жить дальше и изменить ситуацию; когда тебя вовлекают в опасные группы и сообщества, в незаконную деятельность; когда нарушаются твои права на благополучие и защиту.





## ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

В жизни каждого человека бывают трудные ситуации, когда невозможно самому справиться с переживаниями и не видно выхода из сложившейся ситуации. Тебе кажется, что тебя никто не понимает?

Ты переживаешь из-за чувства вины, беспомощности, одиночества, испытываешь страх, разочарование, растерянность и неуверенность в себе?

**ЗНАЙ! ПОМОЩЬ ЕСТЬ!**







## ТЫ МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ САМ

Не держи в себе мысли и чувства!

Первые и самые важные в твоей жизни люди — это родители!

Помни, что ты всегда можешь найти у них совет, помощь, защиту.

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, поговори с психологом в твоей школе или в специализированном центре. Тебе помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше для тебя строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями или действовать в иной сложной ситуации.


ТЫ ВСЕГДА  
МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ  
В КРУГЛОСУТОЧНЫЕ  
СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ  
ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ  
СИТУАЦИЯХ



**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**







# КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

К сожалению, бывает, что твои ровесники обратиться к взрослым не решаются, потому что стыдятся поделиться своими переживаниями с чужим человеком, или не верят, что им смогут помочь, или считают это признаком слабости. В результате, попав в сложную ситуацию, ты будешь самостоятельно искать решение и часто поступать опрометчиво. Эти решения могут привести тебя совсем не туда, куда бы ты хотел.

## ЗАПОМНИ!

- Если ты подвергаешься насилию в семье или школе...
- Если тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...
- Если тебя запугивают или шантажируют, отнимают деньги или вещи...
- Если тебе кажется, что весь мир против тебя...
- Если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...
- Если тебе кажется, что ты остался совсем один...

# САМОЕ ВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОНЯТЬ ТЕБЯ И ПОМОЧЬ!



- Как не упасть духом и найти выход из трудной ситуации?
- Как добиться результата, не потеряв свое достоинство?
- Как наладить отношения с родителями, сверстниками?
- Как найти свое место в жизни?
- Как себя вести, чтобы не попасть в беду?



# СПЕЦИАЛИСТЫ ЗНАЮТ ОТВЕТЫ НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ И ВМЕСТЕ С ТОБОЙ СМОГУТ ОТСТОЯТЬ ТВОИ ЗАКОННЫЕ ПРАВА НА:

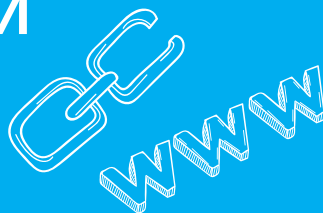


- жизнь;
- уважение твоего человеческого достоинства;
- заботу со стороны родителей и государства;
- защиту от любого вида насилия и жестокости;
- на медицинское обслуживание и охрану здоровья;
- получение необходимого образования и др.

**ГЛАВНОЕ, ЗНАЙ -  
НЕРАЗРЕШИМЫХ  
СИТУАЦИЙ  
НЕ БЫВАЕТ!**



# ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

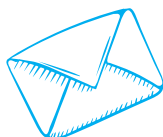


**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей  
(бесплатно, круглосуточно)



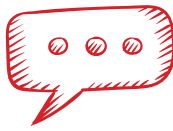
**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**



**[fond-detvam.ru](http://fond-detvam.ru)**



**VK.COM/TRAVLINET  
POBEDISH.RU**



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ВСЕХ  
ВИДАХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ  
С КОМПЬЮТЕРНЫМИ И МОБИЛЬНЫМИ  
УСТРОЙСТВАМИ.**

**[netaddiction.ru/1](http://netaddiction.ru/1)**



**ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН».**

**[detionline.com/helpline/risks](http://detionline.com/helpline/risks)**

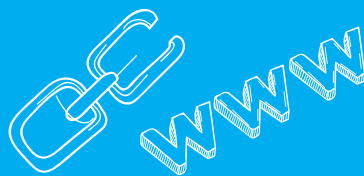


**Специализированные страницы сайта ФГБНУ  
«ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ  
ДЕТЕЙ»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА»,  
«ТВОЕ ПРАВО»,  
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»,  
«ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:**

**[www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru)**



# ПООБЩАТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ ONLINE



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ  
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ**

**ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
ПОДРОСТКАМ «ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ»  
В РЕЖИМЕ ПЕРЕПИСКИ**

**POMOSCHRYADOM.RU**



**КАБИНЕТ  
ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ  
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

**PROPSYTEEN.RU**





# ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ



**Медико-педагогический центр ОГАУЗ  
«Томская клиническая психиатрическая  
больница» (детское диспансерное  
отделение)**

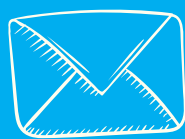
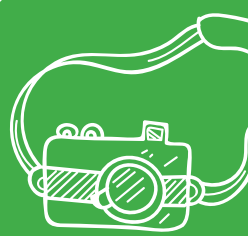
г. Томск, ул. Северный городок, 52.

Это психиатры и психологи, которые ведут прием по разным вопросам.

**Регистратура:**

**+7 (3822) 469-127  
(дети – до 14 лет)**

**+7 (3822) 468-487  
(подростки – с 15 лет)**



Изготовлено  
ОГАУ "Центр медицинской и  
фармацевтической информации"  
по материалам  
ФГБУ "Центр защиты прав и  
интересов детей"  
Тираж: 100 000 экз. Томск, 2022 г.