

СУИЦИД – ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА



☞ Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить её – займи себя каким-то интересным делом, найди себе увлечение, хобби

☞ Если ты не нравишься сам себе – начни искать в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть: в твоём характере, поступках

☞ Занятия спортом и прогулки на свежем воздухе помогают снять внутреннее напряжение и настроиться на позитивные мысли

☞ Чаще смотри комедийные фильмы или любимые мультфильмы – это поможет восстановить положительные эмоции

☞ Разговаривай со своими близкими людьми и друзьями. Вместе вы сможете найти выход из любой сложившейся ситуации

☞ Посмотри на окружающих тебя людей, учись у них решать проблемы

ПОМНИ!!!

