

**Понедельник, 27.05.2024.**

**Пятиминутка профилактики суицидального поведения.**

<https://clck.ru/3AQdw6>

Текст для учителя:

*Каждый из нас ежедневно сталкивается с трудностями, проблемами, которые зачастую могут накапливаться и усугубляться. В силу этого эмоциональное состояние приобретает негативную сторону, ухудшаются физиологические показатели, а общее состояние здоровья становится значительно хуже. Поэтому так важно знать куда можно обращаться в моменты трудных жизненных ситуаций, которые кажутся вам сложными или порой даже безвыходными.*

*Вопрос для обсуждения:*

*Кому из своего окружения вы можете обратиться за поддержкой и помощью в моменты сложных жизненных ситуации?*

*Что вам помогает справиться с трудностями в жизни? Какие увлечения/действия/хобби приносят вам удовольствие?*

*В Республике Коми существует анонимный чат-бот бесплатной психологической помощи в Telegram «Помощь рядом 11» (@psyhelp11\_bot). Чтобы найти чат-бот достаточно вбить в поиск мессенджера Телеграм: Помощь рядом11 и вам ответит специалист-психолог.*