**Рекомендации от психолога школьникам. Что делать, если закралась мысль о самоубийстве**

* Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!
* Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
* Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не узнаешь!
* Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай — ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
* Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
* Если же твой друг думает сделать это — сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.
* Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 03!