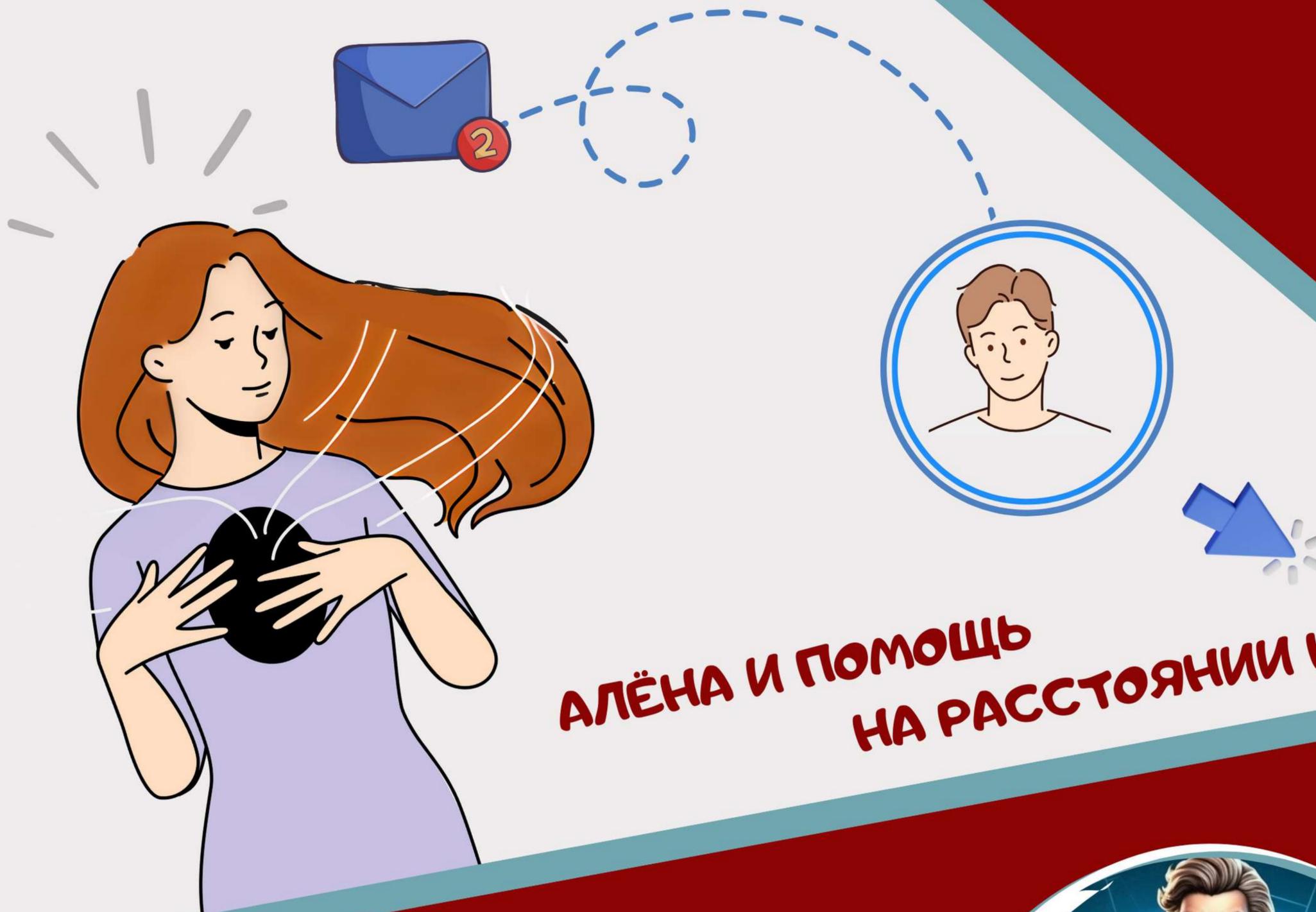




НИЦМП



**АЛЁНА И ПОМОЩЬ  
НА РАССТОЯНИИ КЛИКА**

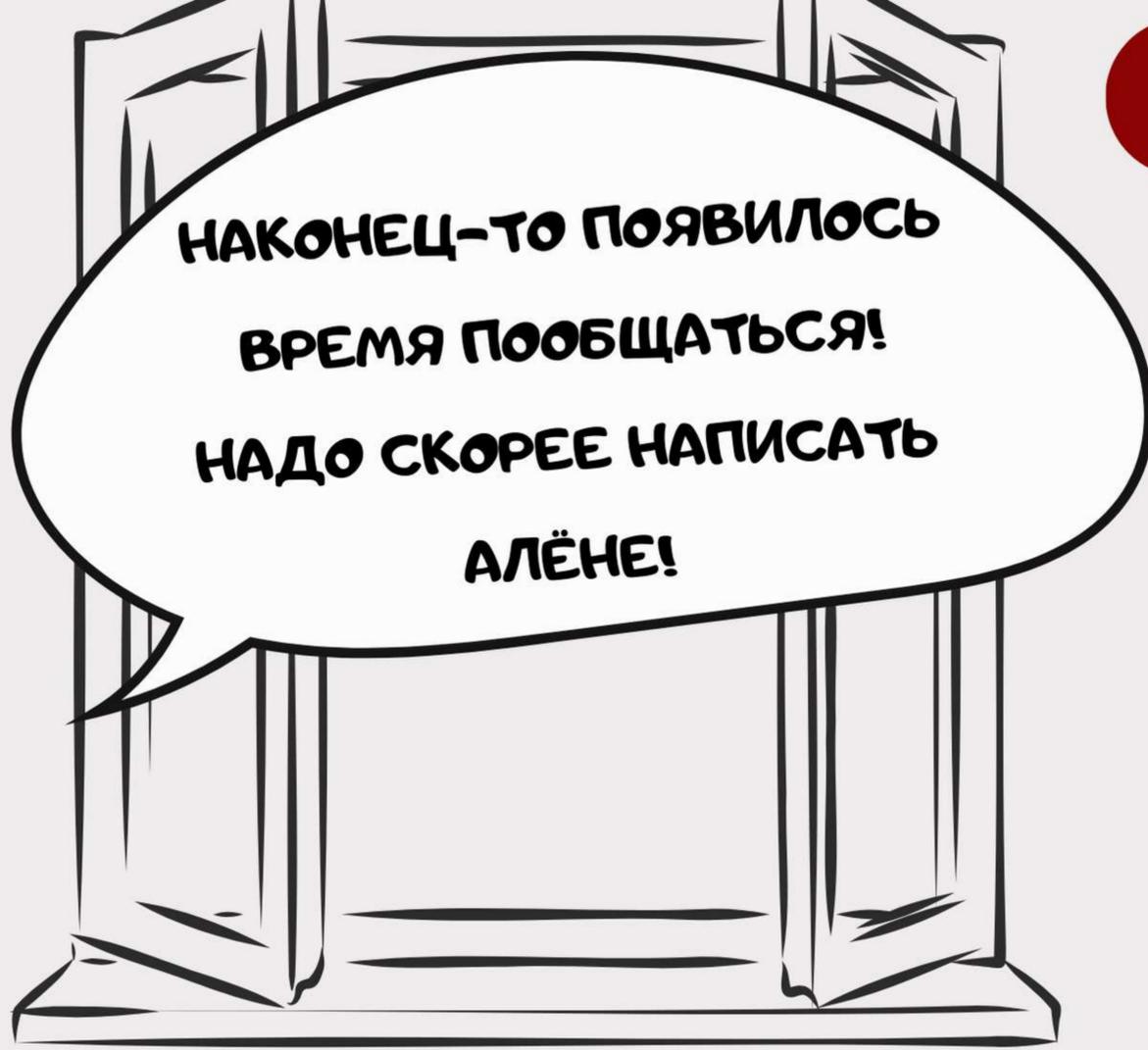
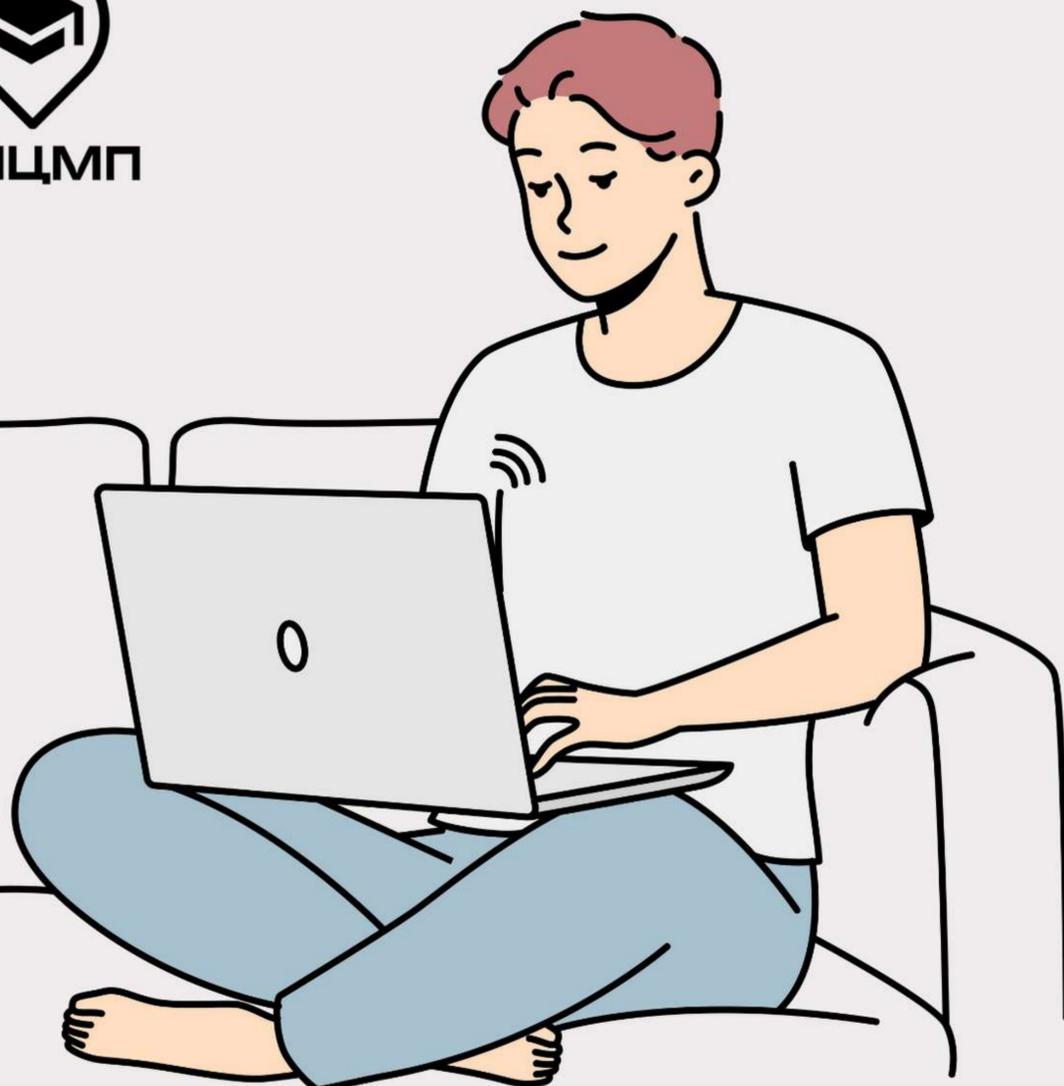
**Цифробор Добрынич  
на страже киберпорядка**



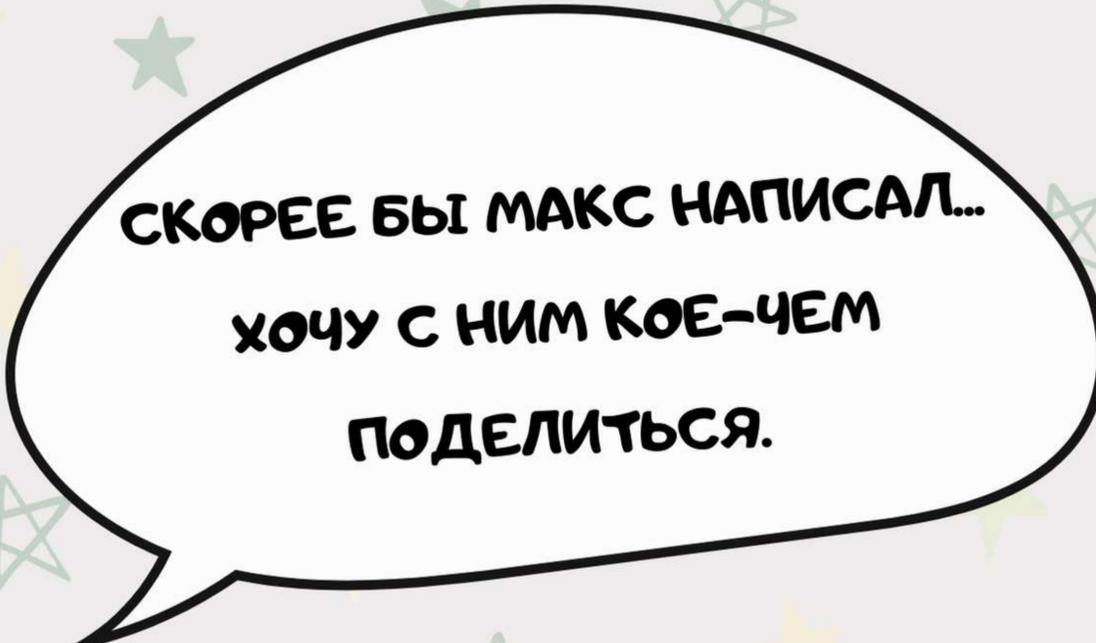


НИЦМП

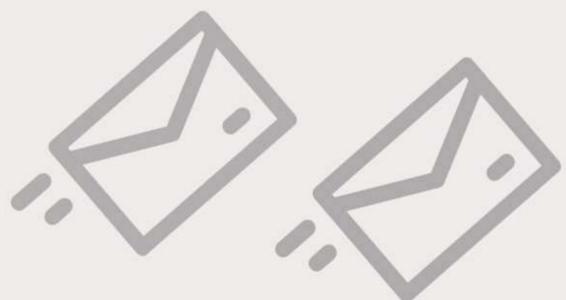
1



**НАКОНЕЦ-ТО ПОЯВИЛОСЬ  
ВРЕМЯ ПООБЩАТЬСЯ!  
НАДО СКОРЕЕ НАПИСАТЬ  
АЛЁНЕ!**



**СКОРЕЕ БЫ МАКС НАПИСАЛ...  
ХОЧУ С НИМ КОЕ-ЧЕМ  
ПОДЕЛИТЬСЯ.**

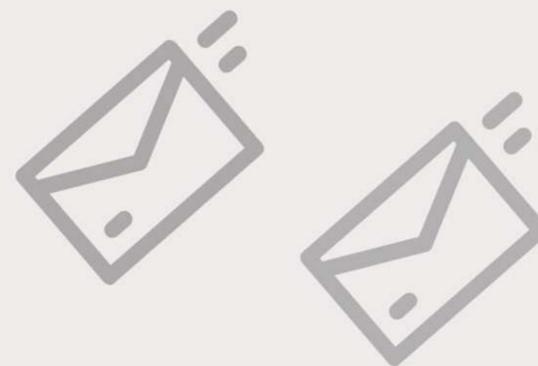


Макс

**ПРИВЕТ! КАК ТЫ?**

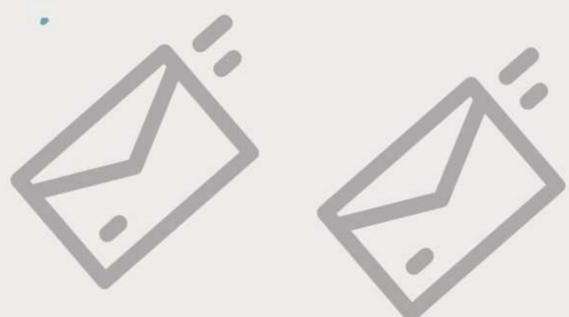
Алёна

**ПРИВЕТ! ВСЕ ПЛОХО... ПОРУГАЛАСЬ  
С МАМОЙ, ТЕЛЕФОН ПОЦАРАПАЛА...**



Макс

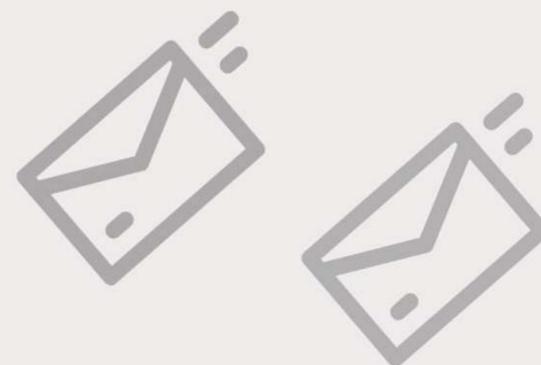
**ДА НУ, ПОМИРИТЕСЬ ЕЩЕ,  
А ТЕЛЕФОН – ФИГНЯ, НИЧЕГО СТРАШНОГО.**



НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ...

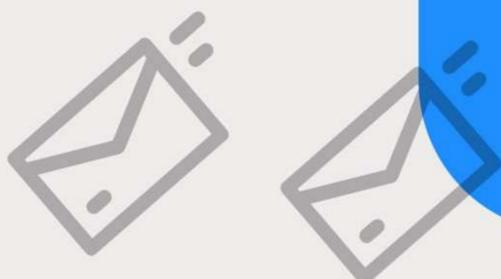
Алёна

**В КЛАССЕ ВСЕ КОМПАНИЯМИ ХОДЯТ, А Я КАК ЛИШНЯЯ,  
НИКУДА НЕ ЗОВУТ... А ЕЩЕ СКОРО ВЫПУСКНЫЕ  
ЭКЗАМЕНЫ, Я ОЧЕНЬ ПЕРЕЖИВАЮ...**



Макс

**ДРУГИХ ДРУЗЕЙ НАЙДИ! ИЛИ ВОТ КАК РАЗ ЗАЙМИ ГОЛОВУ  
ЭКЗАМЕНАМИ И ВРЕМЕНИ ПЕРЕЖИВАТЬ НЕ БУДЕТ.  
ТЫ ВИДИШЬ ОДИН НЕГАТИВ, САМОЙ НЕ НАДОЕЛО?**





**Алёна**  
**МАКС, ЗАЧЕМ ТЫ ТАКОЕ ПИШЕШЬ...**  
**МНЕ ПЛОХО, КАК Я МОГУ НЕ ЗАМЕЧАТЬ ПРОБЛЕМЫ?!**  
**ДАЖЕ ТЫ МЕНЯ НЕ ПОНИМАЕШЬ!**  
**КАК МНЕ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?**

**ДА В СМЫСЛЕ...**  
**НАШЛА ПРОБЛЕМЫ,**  
**У ДРУГИХ БОЛЬШЕ ПОВОДОВ**  
**ПЕРЕЖИВАТЬ, НО ОНИ НЕ**  
**СТРАДАЮТ!**





НИЦМП



МАКСИМ, ТВОЕЙ ПОДРУГЕ  
СЕЙЧАС ОЧЕНЬ ПЛОХО, И  
ТАКИЕ СЛОВА ЕЙ НЕ ПОМОГУТ!

ЦИФРОБОР, НО Я НЕ ДУМАЮ,  
ЧТО У НЕЕ СЕРЬЕЗНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ.  
КАК СЕБЯ ТОГДА ВЕСТИ?



Я РАССКАЖУ, КАК **ПОМОЧЬ**  
**ДРУГУ, ЕСЛИ ЕМУ ПЛОХО, И ОН**  
**НЕ ЗНАЕТ, КАК НАЙТИ СИЛЫ И**  
**КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ...**



ЕСЛИ ДРУГ ДЕЛИТСЯ СВОИМИ  
ПЕРЕЖИВАНИЯМИ – ЭТО ВАЖНО.  
**ПОКАЖИ, ЧТО ТЫ СЛЫШИШЬ ЕГО  
И ВОСПРИНИМАЕШЬ ВСЕРЬЕЗ.**

ОБЪЯСНИ, ЧТО МОЖНО НЕ  
СПРАВИТЬСЯ В ОДИНОЧКУ, И  
**ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫХ НЕОБХОДИМА.**

**ПОСТАРАЙСЯ БЫТЬ РЯДОМ,** ОСОБЕННО  
В МОМЕНТЫ, КОГДА ДРУГУ ТЯЖЕЛО. ЕСЛИ  
ДРУГ ПО ПЕРЕПИСКЕ, ТО **ПОСТОЯННО  
ПОДДЕРЖИВАЙ ЕГО ОНЛАЙН.**

ЕСЛИ ДРУГ НЕ ХОЧЕТ ОБРАЩАТЬСЯ  
К ЗНАКОМЫМ ВЗРОСЛЫМ,  
**ПРЕДЛОЖИ ПОЗВОНИТЬ НА  
ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ ДОВЕРИЯ.**





# Что можно сказать



«СПАСИБО, ЧТО ТЫ РАССКАЗАЛ  
МНЕ ОБ ЭТОМ».



«МНЕ КАЖЕТСЯ, ТЕБЕ СЕЙЧАС  
ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО».



«Я ХОЧУ ПОМОЧЬ, ДАВАЙ  
ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ  
В ЭТОМ ВМЕСТЕ».

«Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ БЫЛ  
В БЕЗОПАСНОСТИ. ДАВАЙ  
НАЙДЕМ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ  
ТЫ МОЖЕШЬ ДОВЕРЯТЬ».





# Если друг говорит, что хочет навредить себе прямо сейчас



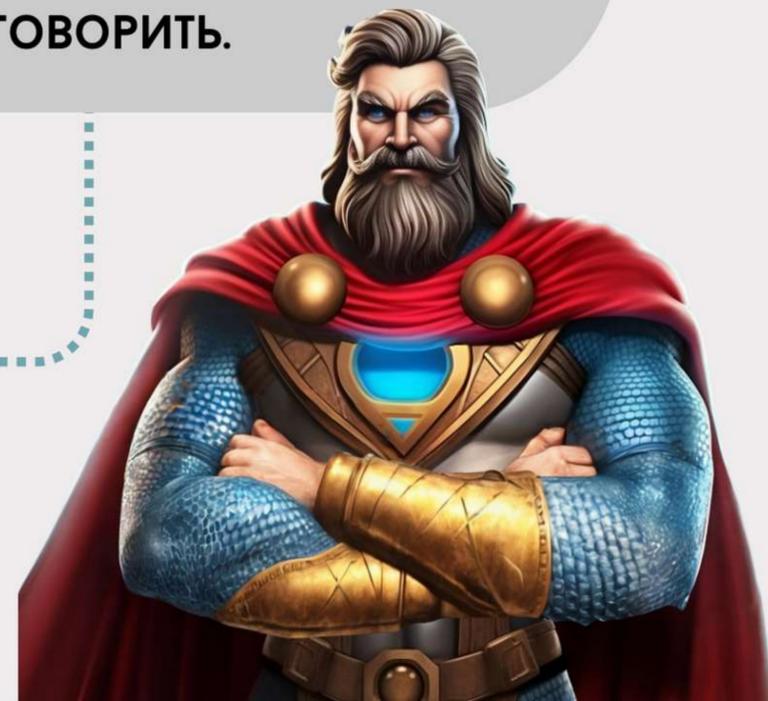
ПОПЫТАЙСЯ В РАЗГОВОРЕ **ОТВЛЕЧЬ** ДРУГА ОТ ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ.

**УБЕДИСЬ, ЧТО ОН НЕ ОДИН.** ЕСЛИ МОЖЕШЬ, БУДЬ РЯДОМ, ЕСЛИ НЕТ – ПОПРОБУЙ НАЙТИ ТОГО, КТО МОЖЕТ БЫСТРО ПРИЙТИ К НЕМУ.

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, **ПОПЫТАЙСЯ УБРАТЬ СРЕДСТВО,** С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО ДРУГ ХОЧЕТ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ СООБЩИ ВЗРОСЛЫМ,** ДАЖЕ ЕСЛИ ДРУГ ПРОСИЛ ОБ ЭТОМ НЕ ГОВОРИТЬ.

**НЕ ПРЕРЫВАЙ ОБЩЕНИЕ,** СТАРАЙСЯ ПОСТОЯННО ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ ДО РАЗРЕШЕНИЯ СИТУАЦИИ.





НИЦМП

8

# КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



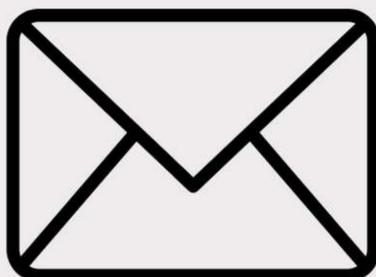
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ:

**8 800 2000 122 ИЛИ 124**



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ  
И МОЛОДЕЖИ

**[WWW.TVOJETERRITORIJA.ONLAIN](http://WWW.TVOJETERRITORIJA.ONLAIN)**



ГРУППА DIGITAL-ПСИХОЛОГ

**[VK.COM/HOTLINE\\_HELP\\_ME](https://vk.com/hotline_help_me)**

**ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ НУЖДАЕТСЯ В СРОЧНОЙ ПОМОЩИ,  
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СООБЩИ ПО ТЕЛЕФОНУ**

**112**

**ТВОЯ ЗАДАЧА – ПОДДЕРЖАТЬ И ПОМОЧЬ  
НАЙТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ,  
НО НЕ БРАТЬ ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ.**

**ТВОЕ ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА МОГУТ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ ДАЖЕ ОНЛАЙН-ДРУГА!**

