



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

8 800 2000 122

для детей, подростков и их родителей

ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА»!

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...

В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.;
2. Частые смены настроения;
3. Изменения в привычном режиме питания, сна;
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
5. Стремление к уединению;
6. Потеря интереса к любимым занятиям;
7. Раздача значимых (ценных) вещей;
8. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.;
- 9...Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе);
10. Употребление психоактивных веществ;
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ РЯДОМ С ЧЕЛОВЕКОМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
3. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
4. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
5. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
6. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Помните, человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит.

В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист – психолог.

Психолог – специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ДРУГ НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам);
- Поговорить с человеком о его переживаниях;
- Посоветовать обратиться за помощью к психологу;
- Если человек не может позвонит в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.