

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 позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

**СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
«ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ»**

8-017-270-24-01 (ГОРОДСКОЙ)

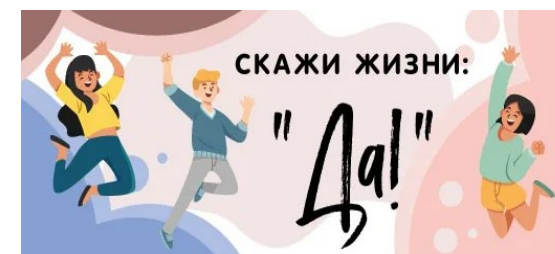
8-029-899-04-01 (МТС)

Специалисты СППС

8(01713)45485
Г.Марьина Горка,
ул. Ленинская, д.53

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№2 Г. МАРЬИНА ГОРКА»

**ПАМЯТКА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
Скажи Жизни «ДА!»**



**Понимание, сочувствие и поддержка -
совсем рядом!**

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

¹₂₀₀₉₀₈ Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

¹₂₀₀₉₀₈ 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;

¹₂₀₀₉₀₈ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;

¹₂₀₀₉₀₈ Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

¹₂₀₀₉₀₈ Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

¹₂₀₀₉₀₈ Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.