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.;

11.Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе);

12.Употребление психоактивных веществ;

13. Чрезмерный интерес к теме смерти.

Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

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

– 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;

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

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

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

– 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 находиться в кризисном состоянии

- *Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам, родителям);*
- *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*

Где можно получить помощь?

Общероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно)
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации городского округа город Агидель
8 (34731)28356
Общественный помощник уполномоченного по правам ребёнка в РБ по ГО г. Агидель
Султанова Чулпан Мухаматнуровна
8(34731)28150

Западный филиал ГБУ Республиканский молодёжный социально-психологический и информационно-методический центр в г. Агидель
8 927 9466017
8(34731) 27577

педагоги-психологи
Хабибрахмановна Альбина Альфитовна
Ангамова Эльвира Сагировна

социальный педагог
Гайдуллина Флюра Габдулловна

Детская модельная библиотека

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Скажи Жизни «ДА!»

г. Агидель