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. Внезапные смены настроения
8. Раздача значимых (ценных) вещей

10.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

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 находиться 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

**Где можно получить помощь?**

 ГОБОУ «Новгородский областной психологический центр психолого-медико-социального сопровождения»

Адрес: г. Великий Новгород,

ул.Большая Конюшенная, д.7

тел. 77-32-50

Общероссийский детский

 телефон доверия:

**8-800-2000-122**

 **(круглосуточно, бесплатно)**



**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**Скажи**

**Жизни**

 **«ДА!»**

