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—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 —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.
- 2 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 – 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?

Общероссийский детский телефон доверия: 8--800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)