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…», «Всё 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?

ГОБУ «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: Великий Новгород,
ул. Большая Конюшенная, д. 7
тел. 8 (8162) 77-32-50

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

ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Скажи Жизни «ДА!»