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);
* Поговорить с человеком о его переживаниях;
* Посоветовать обратиться за помощью к психологу;
* Если человек не может позвонит 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)**

***Телефон доверия для детей, подростков, родителей***

**385-73-83**

**( круглосуточно)**

***Территориальная комиссия по делам***

***несовершеннолетних и защите их прав Чкаловского района г. Екатеринбурга***

7 (343) 210-24-58

ул. 8 Марта, 177, офис 131

Фролова Елизавета Михайловна

***Екатеринбургский Центр***

***психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»***

***251-29-04***

***Центр социально-психологической***

***помощи детям и молодежи «Форпост»***

***385-82-20***



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №52**

(МБОУ СОШ № 52)

620024, г.Екатеринбург, ул. Бисертская, 30,

тел.(факс) 2556787, soch52@eduekb.ru

**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**Скажи Жизни**

**«ДА!»**

