

*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 отпалкивайте 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 находится 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: 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!»**

