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)

Педагог-психолог
Цветкова Марина Викторовна
Социальные педагоги
Воспитатели групп
Старший воспитатель
или близкий взрослый, которому ты доверяешь.

БУ СО ВО «Кадниковский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

ПАМЯТКА ДЛЯ воспитанников

Скажи Жизни «ДА!»

2024