

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?

- 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.;
- Частые смены настроения;
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- Стремление к уединению;
- Потеря интереса к любимым занятиям;
- Раздача значимых (ценных) вещей;
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.;
- Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе);
- Употребление психоактивных веществ;
- 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 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?

**Общероссийский Детский телефон доверия:
8-800-2000-122 (с 9.00 до 21.00, бесплатно)**

Телефон для записи к психологу **«Центр социальной помощи семье и детям «На Московской»** (г. Иваново, ул. Московская, д.50/1), тел. **33-25-63**; «Семейная диспетчерская» **-93-91-22.**

Телефон доверия **клуба «Параллели»** муниципального казенного учреждения города Иванова «Молодежный центр» (г. Иваново, ул.1- Полевая, д.33) **23-83-90** (по пятницам с 15.00 до 18.00)

Телефон для предварительной записи на индивидуальную консультацию к психологу клуба «Параллели» муниципального казенного учреждения города Иванова «Молодежный центр» (г.Иваново, ул.1- Полевая, д.33) **93-98-09.**