

**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 др.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.п.
10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, наркотиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.



Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и вырастишь в собственных глазах.

3. Никогда не сдавайся

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя. Фокусируй внимание на хорошем.

4. Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

5. Если тебе трудно

Хорошо запомни: если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить на:

**«Телефон доверия» с единым
общероссийским номером**



8 800 2000 122

Бюджетное учреждение
здравоохранения Омской области
«Клиническая психиатрическая больница
им. Н.Н. Солодников»

Отделение «Телефон доверия»

**СКАЖИ
ЖИЗНИ
«ДА»!**

Памятка для детей и подростков



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...

**Но выход есть всегда!
Просто протяни руку
и позвони!**

8 800 2000 122

Не бойся попросить о помощи!

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**.

Однако до сих пор распространено заблуждение, что к психологу обращаются люди, которых общество относит к категории «слабых». На самом деле во всем мире в психологические службы доверия обращаются, как правило, люди психически здоровые, вовсе не ущербные, а наоборот, сильные духовно.

В настоящее время экстренная психологическая помощь по телефону широко распространена по всему миру. Многие люди именно по «Телефону доверия» впервые получают опыт общения с психологом.

Обратиться за помощью в трудной жизненной ситуации не значит проявить слабость. Это шаг взрослого, сильного человека. Ведь это нормально: доверять тем, кто хочет и может помочь.



Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

1. Выслушать внимательно. Не предлагать решения и не убеждать, что все будет хорошо.
2. Связаться с родителями друга, психологом или учителем.
3. Посоветовать другу обратиться за помощью к тем, кому он доверяет, например, психологу.
4. Найти местную службу поддержки в своем городе и поделиться контактной информацией, которая может помочь.
5. Если друг не может позвонить в службы экстренной психологической помощи можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.



**Внимание окружающих
может предотвратить беду!**