

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.



Твоя жизнь – это бесценный дар! Она принадлежит только тебе! Она — ценна! Жизнь дана временно на прокат, дабы ты за отведенный тебе срок имел ШАНС взрастить в себе свои самые лучшие человеческие качества. Смысл жизни можно обрести всегда, просто осознав, что есть люди, которым очень нужна твоя помощь и забота, пусть даже самая простая и обыденная.

Красноярский край
Саянский район
с. Агинское
2021г.
КГБУ СО «КЦСОН «Саянский»
Отделение профилактики безнадзорности
несовершеннолетних

8 (39142)21-9-88

КГБУ СО «Комплексный центр
социального обслуживания населения
«Саянский»
Отделение профилактики безнадзорности
несовершеннолетних

ЖИЗНЬ - ЭТО счастье!



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...

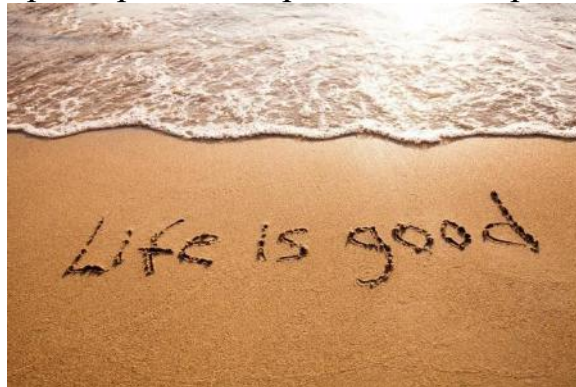
Внимание окружающих может предотвратить беду!



Выход из любой жизненной ситуации с пользой, как для человека, так и для окружающих, существует всегда. Нужно лишь запастись ценными знаниями, силой воли, терпением и **ЖЕЛАНИЕМ ЖИТЬ!**

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:

- 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.

