**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**Скажи Жизни «ДА!»**

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!**



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

**Где можно получить бесплатную помощь?**

* НО ЦПМСС, тел. 77-32-50, 77-22-80
* Центр «Детство», тел. 73-81-49, 77-22-33
* Реабилитационный центр «Подросток», тел. 63-62-10
* Кризисный центр помощи женщинам, тел. 63-47-95
* Диспансер «Катарсис», тел. 77-32-74, 77-33-86
* Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122
* Телефоны доверия в Великом Новгороде: 67-53-28, 77-32-89

**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…»
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
9. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
10. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе)
11. Употребление психоактивных веществ
12. Чрезмерный интерес к теме смерти

**Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации:**

1. Не отталкивайте 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.

**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