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)**



**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**Скажи Жизни**

**«ДА!»**



**Суицид возможно предотвратить!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

* 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;
* Изменения в привычном режиме питания, сна;
* Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
* Стремление к уединению;
* Потеря интереса к любимым занятиям;
* Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей;
* Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
* Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
* Употребление психоактивных веществ;
* Чрезмерный интерес к теме смерти.

*По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...*

***Ваше внимательное отношение может помочь предотвратить беду****!*

**

**Важная информация**

* Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
* У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
* Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
* Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

**В беседе с ребенком важно:**

* внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у вех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужныи и бесполезным;
* постараться изменить романтическо-трагидийный ореол представлений о собственной смерти;
* не предлагать неопраданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться приветси конструктивные способы решения проблемной ситуации

**Куда можно обратиться**

**за помощью:**

**Общероссийский детский**

**телефон доверия:**

**8-800-2000-122**

**(круглосуточно, бесплатно)**



**пАМЯТКА ДЛЯ педагогов**

***«вместе предотвратим беду»***

****

***Уважаемые родители!***

*Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...*

*Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!*

*Беду со страшным названием* ***суицид****...*

**Важная информация**

* Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый;
* У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится;
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка;
* Многие подростки считают суицид проявлением силы характера;
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя;
* Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

**Суицид возможно**

**предотвратить!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

* 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;
* Изменения в привычном режиме питания, сна;
* Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
* Стремление к уединению;
* Потеря интереса к любимым занятиям;
* Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей;
* Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
* Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
* Употребление психоактивных веществ;
* Чрезмерный интерес к теме смерти.

**Если Вы**

**заметили признаки опасности нужно:**

* попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
* окружить ребёнка вниманием и заботой
* обратиться за помощью к психологу
* в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.





**В беседе с ребенком важно:**

* внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у вех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребенок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* одновременно стремиться вселить в ребенка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации

**Куда можно обратиться**

**за помощью:**

**Общероссийский детский**

**телефон доверия:**

**8-800-2000-122**

**(круглосуточно, бесплатно)**



**пАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«сОХРАНИм ДЕТЯМ**

***ЖИЗНЬ»***

