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 – педагог – 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?***Если Вы попали в трудную жизненную ситуацию, то Вы можете обратится за консультацией  
к педагогу-психологу Аршиновой И.Я. (суббота 9.00-12.00)  
и социальному педагогу Щербиной Л.А. (четверг 16.00-18.00, суббота 12.00-14.00).

**МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ!**

Общероссийский детский телефон доверия:

**8-800-2000-122**

(круглосуточно, бесплатно)

Телефон доверия г. Оренбурга:

**76-26-86**

****

**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**МОAУ «Средняя общеобразовательная школа №62»**

**Скажи**

**жизни**

**«ДА!»**

****

2020 год

*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 со мной проблем…», «Все надоело, я никому не нужен…» и т.д.
2. Частые смены настроения.
3. Изменения в привычном режиме питания и сна.
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
5. Стремление к уединению.
6. Потеря интереса к любимым занятиям
7. Внезапные смены настроения.
8. Раздача значимых (ценных) вещей друзьям и знакомым
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. Чрезмерные 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 конкретны 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.

