

Профилактика кризисных состояний у детей и подростков

Памятка для несовершеннолетних в тех случаях когда появляются негативные мысли, намеренья

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. Частые смены настроения;
2. Изменения в привычном режиме питания, сна;
3. Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
4. Стремление к уединению;
5. Потеря интереса к любимым занятиям;
6. Раздача значимых (ценных) вещей;
7. 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.;
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 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 позвонит в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта