

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

Где можно получить помощь?

**Общероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно)**

Окружной телефон доверия

**8-800-101-12-12 (8.00-20.00)
8-800-101-12-00 (20.00-8.00)
(Бесплатно, анонимно)**

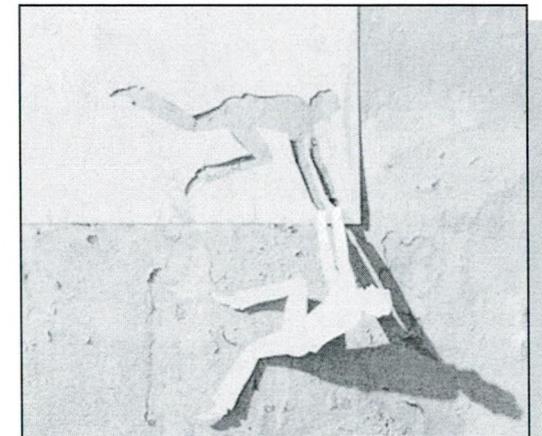
**МБУ ЦППМСП Доверие Азовского района
88634238917**

*Социально - психологическая служба МБОУ
Самарская ООШ №2 Азовского района
педагог-психолог*

*Аксененко Наталья Алексеевна
социальный педагог
Кравченко Ирина Андреевна*



**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!

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 отпалкивайте 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.

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 РАСПРАШИВАЯ 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 ВСЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕНУЖНЫМ И БЕСПОЛЕЗНЫМ;

- ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГДИЙНЫЙ 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 ПРИВЕСТИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно)

Окружной телефон доверия

8-800-101-12-12 (8.00-20.00)
8-800-101-12-00 (20.00-8.00)
(Бесплатно, анонимно)

*МБУ ЦППМСП Доверие Азовского района
88634238917*

*Социально - психологическая служба МБОУ
Самарская ООШ №2 Азовского района
педагог-психолог*

*Аксененко Наталья Алексеевна
социальный педагог
Кравченко Ирина Андреевна*



ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ВМЕСТЕ

ПРЕДОТВРАТИМ

БЕДУ»



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 пустяковым
- 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