

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 Задонская СОШ Азовского района

педагог-психолог

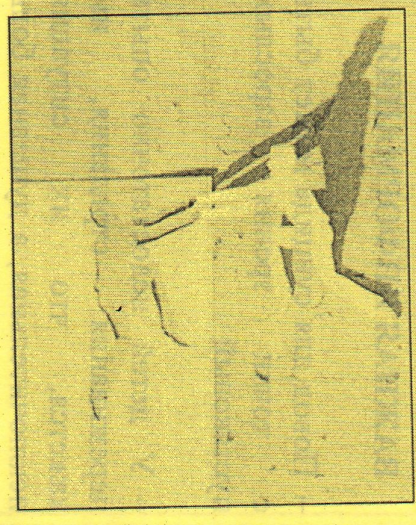
Кряжева Ирина Владимировна

социальный педагог

Арнаутова Наталья Александровна

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, пропуск 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 внимание может помочь отношению может помочь

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

предотвратить беду!