

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

- Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и др.
- Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- Частые и/или внезапные смены настроения.
- Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
- Стремление к уединению.
- Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
- Раздача значимых (ценных) вещей.
- Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.п.
- Употребление, а в последствие и злоупотребление алкоголем, наркотиками.
- Чрезмерный интерес к теме смерти.
- Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

Однажды Джеймс Альтушер, автор книги «Выбери себя!», попал в трудную ситуацию. Он не хотел жить, и тогда Джеймс придумал Мини-практики на каждый день. Чтобы выйти из тупика, ежедневно ты можешь делать что-то ОДНО из следующего списка Джеймса:

Ты можешь поспать восемь часов.

Ты можешь не включать телевизор.

Ты можешь не питаться фастфудом.

Ты можешь подняться по лестнице, а не на лифте.

Ты можешь удивить кого-то.

Ты можешь целый день ни на что не жаловаться.

Ты можешь поблагодарить друга.

Ты можешь посмотреть смешной фильм или выступление комика.

Ты можешь написать список идей – про что угодно.

Ты можешь сказать себе, когда проснешься утром: «Сегодня я спасу кому-то жизнь».

Помни: в самые трудные минуты ты можешь обратиться за помощью к близким людям: родителям, брату, сестре, друзьям, тем, кто тебя очень любит.

Бюджетное учреждение
здравоохранения Омской области
«Клиническая психиатрическая больница
им. Н.Н. Солодниковой»

Отделение «Телефон доверия»

СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА»!

+12

Омск, 2019

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...

**Но выход есть всегда!
Просто протяни руку
и позвони!**

8 800 2000 122

Не бойся попросить о помощи!

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**.

Однако до сих пор распространено заблуждение, что к психологу обращаются люди, которых общество относит к категории «слабых». На самом деле во всем мире в психологические службы доверия обращаются, как правило, люди психически здоровые, вовсе не ущербные, а наоборот, сильные духовно.

В настоящее время экстренная психологическая помощь по телефону широко распространена по всему миру. Многие люди именно по «Телефону доверия» впервые получают опыт общения с психологом.

Обратиться за помощью в трудной жизненной ситуации не значит проявить слабость. Это шаг взрослого, сильного человека. Ведь это нормально: доверять тем, кто хочет и может помочь.

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

- Выслушать внимательно. Не предлагать решения и не убеждать, что все будет хорошо.
- Связаться с родителями друга, психологом или учителем.
- Посоветовать другу обратиться за помощью к тем, кому он доверяет, например, психологу.
- Найти службу поддержки в своем городе и поделиться контактной информацией, которая может помочь.
- Если друг не может позвонить в службы экстренной психологической помощи можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

Внимание окружающих может предотвратить беду!