

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 позвонить 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)



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. Внезапные смены настроения
8. Раздача значимых (ценных) вещей
10. 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.

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 ДОХОДАЧИВО РАССТРАШИВАЯ О СМЫСЛЕ 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 ЖИВЕТОС ЛУЧШЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВСЕХ ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕИЗЖИМЫМ И БЕСПОЛЕЗНЫМ;

- ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГИДИЙНЫЙ СРЕД О ПРЕДСТАВЛЕНИИ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ;

- НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОГРАЖДЕННЫХ УТЕШЕНИЙ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТО НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМЫ;

- ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВСЕЛИТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕТСЫ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

ЗА ПОМОЩЬЮ:

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

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ВМЕСТЕ

ПРЕДОТВРАТИМ

«БЕДУ»



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 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

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

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 расспрашивая 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 романтично-трагедийный ореол представлений о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных 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)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОХРАНИМ

ДЕТЯМ

ЖИЗНЬ»



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

*Беду со страшным названием **суицид**...*



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

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

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
- ✓ окружить ребёнка вниманием и заботой
- ✓ обратиться за помощью к психологу
- ✓ в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту

