**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 находиться 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 ИСКАТЬ ПОМОЩЬ?**

* **ПНД УЗ «Борисовская ЦРБ»,**

**тел.** **92 62 87,**

 **тел.73 64 04**

* **Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»**

**(8-017) 270 -24 -01;**

**(8-029) 899- 04- 01**

* УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-Наркология», ул.Петруся Бровки,7;

**8 017 331 85 78**

* УЗ «РНПЦПЗ», 8.00-17.00

**8-801-100-21-21**

* **ГУО «Социально-педагогический центр Борисовского района».**

***Наш адрес: ул. 8 Марта, 6***

8.00-17.00

***телефон:74-67-10***

