

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 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 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)**

Окружной телефон доверия

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

**ГБОУ СОШ № 8 г.о. Чапаевск
педагог-психолог
Бондарь Н.Ю.**



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

**Самарская область
Г. Чапаевск**

**Государственное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 8 г.о. Чапаевск Самарской области**

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, 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 помочь 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

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 романтическо-трагидийный 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 приветсвии 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)

ГБОУ СОШ № 8 г.о. Чапаевск
педагог-психолог
Бондарь Н.Ю.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Самарская область
Г. Чапаевск

Государственное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 8 г.о. Чапаевск Самарской области

1

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ВМЕСТЕ

ПРЕДОТВРАТИМ БЕДУ»



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь,
частолиВыулыбаетесьсвоемуребёнку,
говоритеснимоегоделах,
искреннеинтересуетесьделамившколе,
взаимоотношениямисдрузьями,
одноклассниками...

Вашевнимательноето
тиношениекребенкумож
етпомочьпредотврати
тьбеду!

Бедусострашныи
азваниемсуицид...



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.



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 вех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтическо-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)

Окружной телефон доверия

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

*Социально - психологическая служба
ГБОУ СОШ № 8 г.о. Чапаевск
педагог-психолог
Бондарь Н.Ю.*



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Самарская область

Г. Чапаевск

Государственное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 8 г.о. Чапаевск Самарской области

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СОХРАНИМ ДЕТЬЯМ

ЖИЗНЬ»



