

## Ты можешь помочь

*В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода... Ему кажется, у него нет никакой поддержки.*

*Но можно попробовать представить себе, насколько иным мог бы быть этот опыт, если бы в своём окружении человек чувствовал безопасность и принятие, мог бы открыто обсуждать свои мысли, чувства, особенно с взрослыми.*

*Вы можете помочь. Важно знать, какие особенности поведения ваших сверстников могут указывать на то, что у них есть такие проблемы, и, возможно, они не видят выхода...*

*Тогда у вас будет возможность вмешаться и своевременно оказать человеку помощь, а может и спасти ему жизнь.*



Внимание окружающих может предотвратить беду.

## Где можно получить помощь?

**8-800-2000-122**

Всероссийский номер телефона доверия (служб экстренной психологической помощи) для детей, подростков и их родителей. Действует круглосуточно. Если помощь нужна срочно, обязательно позвоните по этому номеру. Сюда можно обратиться с любыми проблемами, в том числе поговорить о суицидальных мыслях или тревоге за близких в этой связи. Звонок анонимный и бесплатный с любого телефона.



**Выход есть всегда!**

**8-800-2000-122**



ГБУ РК «Карельский ресурсный центр развития социальных технологий»

*Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится... В такой момент могут появиться мысли о нежелании жить...*

# СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА!»



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

- Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро всё закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной», «все надоело, я никому не нужен» и т.д.
- Частая или внезапная смена настроения.
- Изменения в привычном режиме питания, сна.
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
- Стремление к уединению.
- Потеря интереса к любимым занятиям.
- Раздача значимых (ценных вещей).
- Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение интереса к привычной деятельности.
- Употребление психоактивных веществ.
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

**Что должна вас насторожить в поведении друзей и знакомых?**



## Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

Обсудите ситуацию:

- Успокойтесь. Ваша тревога и паника никак не помогут делу. Вспомните о том, что перед вами все тот же человек, которого вы знали.
- Не отталкивайте его, поговорите о ситуации: есть мнение, что упоминание о самоубийстве может натолкнуть человека на мысль о нём, но это миф. Если вы открыто поговорите с другом, ему будет легче увидеть другие варианты решения проблемы.
- Будьте готовы принять чувства. Что значит принять чувства? Это значит вслух признать, что человек испытывает их и имеет право их испытывать. Это может быть простое повторение или уточнение, возможно предположение. "Мне так горько и плохо. - Ты очень грустишь?" Отключите функцию осуждения, советов и нравоучений.

Примите защитные меры:

- Узнайте, есть ли у друга средства для причинения себе вреда, и постарайтесь их устранить: спрашивайте максимально спокойно, без осуждения. Если у человека уже есть план и средства для его исполнения, значит, ситуация очень серьезная и действовать нужно безотлагательно.
- Предложите быть на связи в экстренном случае: договоритесь, что друг позвонит вам, если почувствует, что не может бороться с собой.
- Предложите постоянную поддержку: например, договоритесь регулярно говорить по телефону или переписываться, чтобы узнавать, как у друга дела. Посвящайте больше времени общим хобби, ходите куда-то вместе. Так вы дадите человеку почувствовать, что он для вас важен.

## Что еще необходимо предпринять?!

Обратитесь за сторонней помощью:

- Предложите обратиться к психологу: если у человека депрессия, регулярное общение с психотерапевтом, где можно обсудить суицидальные мысли и их триггеры, может предотвратить попытку самоубийства. Это особенно важно для тех, кто уже пытался покончить с собой раньше.
- Расскажите о своих подозрениях взрослому, которому доверяете: если друг не хочет прибегать к сторонней помощи, стоит известить об этом кого-то из взрослых и без его согласия.
- Заручитесь поддержкой специалистов: если друг продолжает говорить о самоубийстве и тем более намекает, что совершит его в ближайшее время, не пытайтесь справиться в одиночку. Ему нужна квалифицированная помощь. Вызовите скорую, по закону человека могут госпитализировать, если он собирается причинить вред себе. Если немедленной угрозы жизни нет, но желание покончить с собой всё равно не проходит, позвоните на детский телефон доверия

**8-800-2000-122**

Там могут помочь и тому, кто думает о самоубийстве, и его близким.

