



КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПОМОЩЬ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ

8-800-200-01-22

8-800-302-03-03

(бесплатно, анонимно,
круглосуточно)

А так же по телефону:

8-495-624-60-01

(бесплатно, анонимно,
круглосуточно)



МГППУ



**ГБУ РА «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

для очной консультации
мы ждём по адресу:

г. Майкоп, ул. 2-я Крылова, 2

График работы:

пн.- чт. 8:00 – 17:00

пт. 8:00 – 16:00

Выходные дни: Суббота, Воскресенье

Запись на консультацию:

тел.: **8 (8772) 54-02-62**

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**

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...

Что может указывать на то, что ребёнок 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 любимым занятиям, чувство вины.
- ✓ **Раздача значимых (ценных) вещей.**
- ✓ **Пессимистические высказывания** «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и др.
- ✓ **Употребление**, а в последствие, и злоупотребление **алкоголем, наркотиками.**
- ✓ Чрезмерный **интерес к теме смерти.** Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

Внимание окружающих может предотвратить беду!