

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПОМОЩЬ
ОПЫТНЫХ ПСИХОЛогов

8-800-200-01-22
8-800-302-03-03
(бесплатно, анонимно,
круглосуточно)

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

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**



ГБУ РА

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

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 любым 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!**