

! КОГДА СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ

- «Не хочу жить», «всё надоело».
- Резкая изоляция от друзей и семьи.
- Потеря интереса ко всему, что раньше радовало.
- Сильное чувство безнадежности: «ничего не изменится»

Один признак ещё не значит суицид, но несколько сразу – повод отнестись серьёзно

ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Кризис – временное состояние, даже если сейчас кажется иначе.
- Чувства меняются, и помощь реально работает.
- Ты не обязан справляться один.

ЖИЗНЬ

ТЫ НЕ ОДИН. ПОМОЩЬ ЕСТЬ.
ЖИЗНЬ МОЖЕТ СТАТЬ ДРУГОЙ.

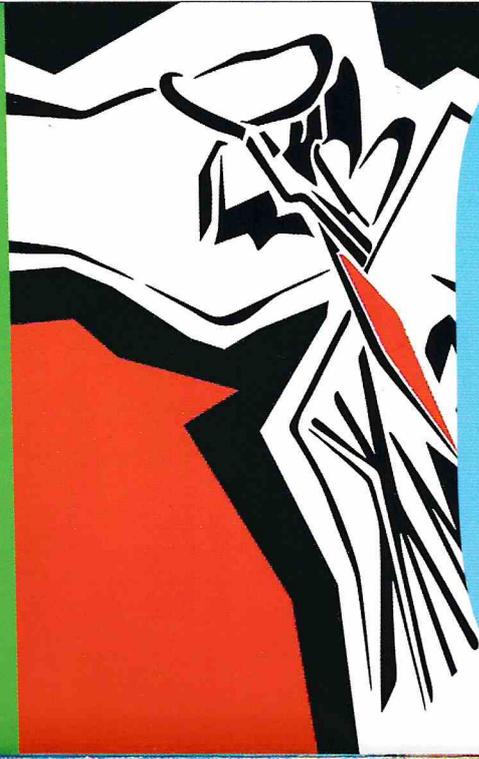
Министерство образования,
науки и молодежи Республики Крым



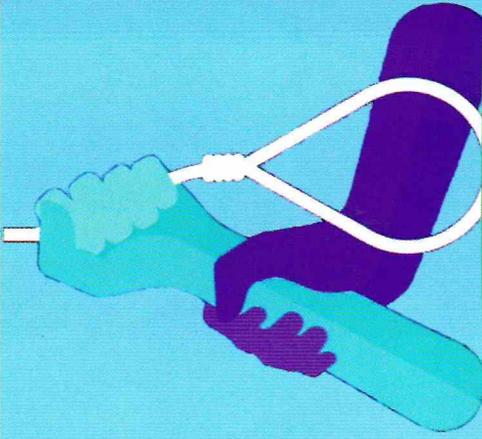
ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

ТЫ НЕ
ОДИН

- Каждый человек может оказаться в кризисе.
- Мысли о смерти – не «каприз», а знак сильной боли.
- Помощь есть. Говорить об этом можно и нужно.



ЖИЗНЬ ВАЖНА.
ТВОЯ – ТОЖЕ.



КАК МОЖНО ПОМОЧЬ

Оставайся рядом, не оставляй человека одного надолго.

Предложи вместе обратиться за помощью к специалисту.

Помоги сделать первый шаг: позвонить, записаться на приём, написать в чат поддержки.

Если ситуация кажется опасной – скажи об этом взрослому, которым доверяешь (родителям, учителю, врачу) даже если просили «никому не говорить».

ЕСЛИ ТЯЖЕЛО ТЕБЕ САМОМУ

- Расскажи кому-то, кто вызывает доверие: другу, близкому, учителю, наставнику.
- Обратись к специалисту: психолог, психотерапевт, психиатр; школьный/студенческий психолог; врач в поликлинике.

ИСПОЛЬЗУЙ СЛУЖБЫ ПОМОЩИ:

Телефон доверия:

+7(3652) 734-554 (круглосуточно)

Телефоны для оказания экстренной психологической помощи семьям, детям и молодежи:
8-800-2000-122 (круглосуточно)
+7978 0000738 мобильный номер.

ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – ЭТО СИЛА, А НЕ СЛАБОСТЬ.

КАК ГОВОРИТЬ С ЧЕЛОВЕКОМ В КРИЗИСЕ

- Говори спокойно и с уважением.
- Слушай больше, чем советуешь.
- Можно спросить прямо: «У тебя бываю мысли, что не хочется жить?»
- Избегай фраз: «Не выдумывай», «другим хуже», «соберись уже».

ГЛАВНОЕ СООБЩЕНИЕ:

«Я тебя слышу.
Ты мне не безразличен»