

Несколько слов о суициде

Все можно пережить кроме смерти

Оскар Уайльд

В кризисном состоянии человек испытывает глубокое отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

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



Если вы оказались рядом с человеком в кризисном состоянии...

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, вне зависимости от того, что он говорит;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Дайте ему понять, что чувство безнадежности не будет длиться вечно.

- Прямые высказывания о нежелании жить;
- Частые смены настроения;
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- Стремление к уединению;
- Потеря интереса к любимым занятиям;
- Раздача значимых (ценных) вещей;
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

Телефон доверия

8-800-2000-122

Позвони, если помощь нужна тебе или другу