

**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**

**Психолог** – специалист, к которому нужно

 обратиться , когда на душе тяжело,пропал смысл

жизни, появилось ощущение душевной боли,

тоски.

**Что необходимо предпринять, если друг находиться в кризисном состоянии?**

* Поговорить с человеком о его переживаниях
* Посоветовать обратиться за помощью к психологу
* *Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта .*



**

 Высокий уровень завершенных суицидов среди взрослых наблюдается у мужчин после 40 лет. Преобладающим большинством являются жители сельской местности. Суицидальные попытки среди взрослых редки, и осуществляются в основном женщинами с целью заявить о важности своей проблемы.

Причиной самоубийств чаще являются межличностные конфликты (как правило в семье), кризисная жизненная ситуация (увольнение, банкротство, долги), тяжелое заболевание (приводящая к инвалидизации или мучительной смерти), чувство одиночества и безысходности.

 Признаками появления суицидальных намерений является появление высказываний о нежелании жить, желание умереть и фантазирование на темы самоубийства, замкнутость и отгороженность, пренебрежение внешним видом и личной гигиеной.

Значительным фактором риска суицидального поведения является: попытка самоубийства ранее; недавняя потеря близкого человека; злоупотребление алкоголем; тяжелое заболевание; депрессия и отсутствие поддержки в кризисной ситуации.

 Что делать?
 Взрослый человек имеет большой жизненный опыт, количество людей обладающих определенным авторитетом и способных «заставить жить и бороться» ограничено. В связи с этим необходимо обращаться к специалистам, оказывающим психологическую, психотерапевтическую помощь.

 Для получения психотерапевтической квалифицированной помощи обратиться в учреждение здравоохранения по месту жительства или в другом городе, в том числе областные центры психического здоровья. Возможно консультироваться со специалистами «Телефонов Доверия» и «Горячих линий психологической поддержки».