



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

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

*Внимание окружающих может предотвратить беду!*

**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 можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

**Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии:**

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
- 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.

# Не знаешь как поступить...

## ТЕБЯ НИКТО

## НЕ ПОНИМАЕТ...

Детский телефон доверия по Самарской области, бесплатный и анонимный звонок с любого телефона, помощь подросткам и родителям, находящимся в трудной жизненной ситуации  
**8 – 800 – 100 – 21- 15.**

Если ваши проблемы связаны с наркотическими веществами:  
АНОНИМНЫЙ НАРКОЛОГ 45-94-94 .

Общероссийский телефон доверия, бесплатный анонимный звонок (помощь окажут профессиональные психологи): **8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно).**

Педагоги-психологи МБУ «Школа № 61»:

Сердобольская Елена Александровна каб. 37

Скорикова Луиза Ахатовна каб. 52

Социальный педагог: Гаранина Тамара Эрвиновна.

### **ДАВАЙ ПОГОВОРИМ!**



Никогда не сдавайся !!!

