

Что делать в кризисной ситуации?



• Если Вы заметили изменения в поведении одноклассника (он часто рассуждает о смерти, подавлен, чересчур энергичен или быстро меняется в настроении и т. п.) постарайтесь выяснить причины этих изменений.

• Если Вы стали свидетелем попытки самоубийства, то попытайтесь разговаривать с молодым человеком, проявляя понимание, принятие, сочувствие и сопереживание. Основная цель: отвлечь внимание, переключить с эмоциональных переживаний на умственную деятельность.

• О попытке суицида срочно сообщить медику (если есть угроза здоровью и жизни) и педагогу – психологу, так как это психическое состояние. До сведения администрации информация доводится педагогом – психологом.



Берегите себя и тех, кто рядом с Вами!!!

*Если Вы оказались в сложной ситуации...
Если кажется, что нет решения проблем...
Если необходима рука помощи...*

Вас готовы услышать и поддержать:



Педагог-психолог
Бабылева Ольга Николаевна,
ул.Уборевича, 22 (5 этаж),
тел. 8 (0163) 45 79 84
+375 (29) 503 93 57

Педагог социальный
Атовко Светлана Николаевна,
ул.Уборевича, 18 (2 этаж)
тел.8 (0163) 45 79 84
+375 29 202 27 43



Для Вас работает группа «ВКонтакте»
«Психолого-педагогическое сопровождение»
vk.com/club138196025

Республиканская горячая линия по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	8-801-100-16-11 (круглосуточно и бесплатно)
Телефон доверия для детей и подростков	8-017-246-03-03 (круглосуточно и бесплатно)
Горячая линия для пострадавших от домашнего насилия:	8-801-100-8-801 (анонимно)
Телефон доверия экстренной психологической помощи (республиканский, областной, городской уровни):	8 (017) 290-44-44 (круглосуточно), 8 (0162) 40-62-26 (круглосуточно), 8 (0163) 41-60-80
Сектор охраны детства Барановичского горисполкома:	8 (0163)41-29-33 8 (0163)42-35-75



Учреждение образования
«Барановичский
государственный
университет»

**Рекомендации
старостам учебных групп
по взаимодействию
со студентами, оказавшимися
в кризисной ситуации**



Отдел воспитательной работы с молодежью



Основные причины возникновения кризисных состояний:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви, не разделенное чувство.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, его самого



Признаки эмоциональных и поведенческих нарушений



- Потеря аппетита или импульсивное обжорство.
- Бессонница или повышенная сонливость в течение последних дней.
- Частые жалобы на соматические недомогания;
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти.
- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.
- Уход от контактов, изоляция, превращение в человека одиночку.



Рекомендации по оказанию поддержки студенту, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Доверьтесь своей интуиции, особенно если вы чувствуете суицидальные наклонности, не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, независимо от того, что он говорит.
- Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать план действий, так как план – знак возможной опасности.
- Убедите его, что есть человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений.
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, не осуждая его.
- Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как можно найти решение и управлять ситуацией.
- Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить стресс.
- При малейшей возможности действуйте так, чтобы постараться изменить его внутреннее состояние.
- Помогите ему понять, что чувство безнадежности не будет длиться вечно.