

Памятка для учащихся

СКАЖИ ЖИЗНИ

«ДА!»



Помни, 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
- Посоветоваться обратиться за помощью к психологу
- Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому, с целью получения рекомендаций у консультанта

**Где можно получить
помощь?**

Общероссийский детский
телефон доверия
8-800-2000- 122
(круглосуточно, бесплатно)

