

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 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

**Где можно получить помощь?**

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



## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**Скажи  
Жизни  
«ДА!»**

