

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ ИЛИ ТВОЕМУ ЗНАКОМОМУ НУЖНА ПОМОЩЬ



- Появление проблем со сном.
- Потеря/усиление аппетита.
- Отсутствие желания заботиться о себе: например, утрата интереса к своему внешнему виду.
- Замкнутость, отсутствие желания общаться с другими людьми.
- Озвучивание желания причинить себе физический вред.
- Рассуждения на тему отсутствия смысла жизни, перспектив и целей.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ТЕБЯ НАСТОРОЖИТЬ

- ✓ Жизнь не стоит всех этих страданий.
- ✓ Тебе (или другому близкому человеку) будет лучше без меня.
- ✓ Не беспокойся, меня уже не будет, когда придётся с этим разбираться.
- ✓ Ты пожалеешь, когда меня не станет.
- ✓ Скоро я перестану путаться у всех под ногами.
- ✓ Скоро я перестану быть всем обузой.
- ✓ Я просто не могу с этим справиться, да и зачем?
- ✓ Я ничего не могу сделать, чтобы что-то изменить.
- ✓ У меня нет выхода.
- ✓ Лучше бы мне умереть.
- ✓ Лучше бы мне вообще не родиться.

ВАЖНО! Если твой друг или знакомый говорит о том, что хочет каким-то образом навредить себе или проговаривает мысли, которые настораживают — обязательно обратись ко взрослым и расскажи об этом. Таким образом, ты можешь спасти своему другу жизнь!



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



НИЦМП



1. Кризисный чат для подростков и молодежи
<https://твоятерритория.онлайн/>
2. Всероссийский круглосуточный телефон доверия
8 800 2000 122
3. Сообщество «Digital Психолог»
https://vk.com/hotline_help_me
4. Челябинский областной центр «Семья»
Челябинск Румянцева 19А
+7 (351) 700-17-71
5. Областной центр диагностики и консультирования Челябинск, Худякова 20
+7 (351) 232-00-57

**ВАШИ БЛИЗКИЕ
НУЖДАЮТСЯ В ВАС!
ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ!**

**Сообщество НИЦ
Мониторинга и
профилактики**

