Министерство здравоохранения Республики Беларусь

***Иногда, в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться,***

***что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится…***

В сложной жизненной ситуации человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода… но внимание окружающих может предотвратить беду!

Есть некоторые признаки, которые могут указывать на то, что человек находится в сложной жизненной ситуации:

* Прямые высказывания имеющие пессимистический характер «скоро всё закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «всё надоело, я никому не нужен…», «у меня ничего не получится» и т.п.
* Внезапные смены настроения
* Изменения в привычном режиме питания, сна
* Рассеянность, невозможность сосредоточиться
* Стремление побыть одному
* Потеря интереса к любимым занятиям

**ПОМНИТЕ!**

Человек в сложной жизненной ситуации 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, появилось ощущение «душевной боли», тоски.

Что необходимо предпринять, если Ваш друг, Ваш близкий человек находится в сложной жизненной ситуации

* Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам)
* 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

**«Телефон доверия» психоневрологического диспансера УЗ «Солигорская ЦРБ»**

**(80174) 26-37-14 (с 8.00 до 16.00 кроме выходных)**

**«Телефон доверия» областной экстренной круглосуточной психологической службы (8017) 202-04-01**

Отдел общественного здоровья

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»