

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»
Помощь в кризисном состоянии

Признаки кризисного состояния

Внутренние формы кризисного состояния:

- размышления о малой ценности жизни;
- фантазии о собственной смерти;
- высказывание суицидальных фантазий и мыслей;
- отрицание объективно существующей актуальной проблемы;
- наличие просьб о прощении к окружающим;
- высказывание мыслей, содержание которых прямо или косвенно свидетельствует о «прощании»;

Внешние формы кризисного состояния:

- «уход» в себя, замкнутость, склонность к уединению;
- неадекватная стрессовой ситуации реакция;
- отказ от предлагаемой помощи;
- наличие суицидальных угроз (прямых и косвенных);
- признаки прощания (раздача долгов, личных вещей, подарков);
- подготовка или наличие плана суицида;
- подготовка или наличие средств суицида.

Рекомендации:

Если у вас появились стойкие мысли уйти из жизни или есть подозрения, что ваш родственник, друг, коллега хочет покончить с собой, вы можете обратиться за помощью к специалистам (психолог, врач психотерапевт, врач психиатр, врачи других специальностей), которые помогут вам справиться с кризисом.

Телефон доверия — это служба, куда может анонимно обратиться абсолютно любой человек, что бы обсудить отношения с друзьями, близкими, семейные и школьные отношения.

8 (0212) 61-60-60
телефон экстренной психологической помощи 133
Круглосуточно

НАБРАВ эти номера любой человек может получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами-психологами.