**Люди рождены ради жизни**



Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится.

 В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувства одиночества, он не видит выхода…

***Признаки эмоциональных нарушений:***

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий;

 - пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;

- прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится», «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…».

**Что делать:**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
2. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит.
3. Оцените его внутренние резервы – найдите их.
4. Не оставляйте в одиночестве.
5. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
6. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту.
7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
8. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей к которым можно обратиться.
9. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность.
10. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому.

**Внимание окружающих может предотвратить беду!**