**Министерство здравоохранения**

**Республики Беларусь**

**УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Признаки кризисного состояния***  1. Нарушения сна.  2. Потеря аппетита.  3. Повышенная утомляемость.  4. Внутренняя тревога и напряжение.  5. Не свойственные ранее агрессивные реакции.  6. Алкоголизация и злоупотребление психоактивными ве-ществами.  7. Суицидальные мыс-ли. | ***Пути выхода***  ***из кризиса***  1. Вспоминайте о трудностях, с которы-ми вы уже справились.  2. Найдите человека, с которым вы можете обсудить ситуацию.  3. Займитесь физичес-кой активностью.  4. Ищите любые способы выражения ваших чувств.  5. Проанализируйте свои поступки, воз-можно, вы совершаете ошибки, из-за которых не можете выйти из кризисной ситуации. |

**Министерство здравоохранения**

**Республики Беларусь**

**УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. Задавайте себе вопрос «Чему я сейчас учусь». Кризис это не только трудности, но и возможность стать сильнее.  7. Если нет возмож-ности справиться са-мостоятельно обрати-тесь к специалисту.  Круглосуточные анонимные телефоны доверия:  **в Витебске:**  **8 (0212) 61-60-60**  **в Минске:**  **8 (017) 246-03-03**   |  | | --- | |  | | &Kcy;&acy;&rcy;&tcy;&icy;&ncy;&kcy;&icy; &pcy;&ocy; &zcy;&acy;&pcy;&rcy;&ocy;&scy;&ucy;  Как преодолеть кризисные ситуации?  2022 г.  Подготовила: заведующая  детско-подростковым  отделением УЗ «ВОКЦ  психиатрии и наркологии»  Данилова Е.Л. |