**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?2021 г.Подготовила: заведующаядетско-подростковымотделением УЗ «ВОКЦпсихиатрии и наркологии»Данилова Е.Л. |