Министерство здравоохранения Республики Беларусь

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Признаки кризисного состояния	***Пути выхода из кризиса***
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 веществами. 7. Суицидальные мысли.	1. Вспоминайте о трудностях, с которыми вы уже справились. 2. Найдите человека, с которым вы можете обсудить ситуацию. 3. Займитесь физической активностью. 4. Ищите любые способы выражения ваших чувств. 5. Проанализируйте свои поступки, возможно, 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 возможности справиться самостоятельно обратитесь к специалисту.

Круглосуточные анонимные телефоны доверия:

в Витебске:
8 (0212) 61-60-60
в Минске:
8 (017) 246-03-03

Как преодолеть кризисные ситуации?

Подготовила: заведующая детско-подростковым отделением УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии» Данилова Е.Л.

2021 г.