1. **Психологическая разгрузка. Профилактика стресса**

** **

**Стресс** – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные **симптомы стресса**:

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• Физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Невозможность расслабиться.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе.

• Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

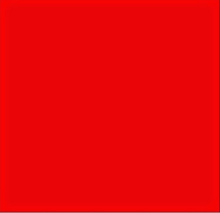
Экспресс-диагностика психологического состояния

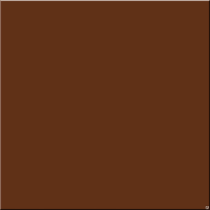
Карточки «значение цвета»

спокойствие, удовлетворённость, доверие

тревожность, страх, огорчения

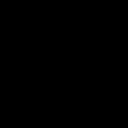
уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении

агрессивность, стремление к успеху, желание властвовать и действовать

покой, стабильность, необходимость в домашнем уюте

активность, стремление к общению, ожидание счастья

тревожность, негативное состояние

защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир»

В зависимости от результата различают следующие **виды стресса:**



**Эустрессы** («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

**Дистрессы** (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Профессиональный стресс.** Он представляет собой эмоциональное напряжение, сопутствующее профессиональной деятельности человека. Если работник испытывает трудности в своей повседневной деятельности, имеет напряженные отношения с сотрудниками, руководством, или просто не удовлетворен своей работой, у него постепенно развивается стресс.

**Профессиональный стресс можно разделить на три вида:**

**Рабочий.** Причины, вызывающие его, связаны с условиями труда (неудобный график работы, плохая организация рабочего места, однообразная работа, недостаточная безопасность труда).

**Производственный.** Связан с самой профессией или видом деятельности (психологический климат в коллективе, профессиональный уровень, социальная ответственность, ролевой статус).

**Организационный.** Его причиной является негативное влияние на работника особенностей самого учреждения (стиль управления, кадровая политика, нарушение субординации, организационные изменения).

Ни один человек не застрахован от профессионального стресса. Помимо внешних факторов, вызывающих стресс, большое значение имеют и индивидуальные особенности личности работника. Больше всего подвержены стрессу люди с повышенным уровнем тревожности, эмоционально лабильные и склонные к депрессивным реакциям.

Последствия профессионального стресса могут серьезно отразиться на человеке. У него появляется неудовлетворенность своей профессией, апатия, депрессия, снижение самооценки, тревожность и раздражительность. Кроме эмоциональных реакций, стресс провоцирует у работника возникновение мышечных и головных болей, переутомление, сердечно-сосудистые проблемы. В результате хронического стресса организм включает психологическую защиту, и у человека наступает профессиональное выгорание.

Подмечено, что профессиональный стресс, возникающий у одного из работников, может постепенно охватить весь коллектив. В результате в коллективе нарастает напряженность, учащаются конфликты, снижается продуктивность труда, повышается текучесть кадров, у работников падает мотивация к труду, появляется критика в адрес руководства. Все это негативно отражается на работе предприятия.

Часто профессиональный стресс вызывается неблагоприятным микроклиматом в коллективе. Для сплочения коллектива полезно организовывать корпоративные праздники, выезды на природу, спортивные мероприятия. Неплохим вариантом может стать создание комнат психологической разгрузки, где каждый сотрудник сможет отдохнуть и настроиться на рабочий лад.

Известно, как сильно перерывы в работе, частые чаепития, перекуры и «прогулки» в Интернете раздражают начальство. Тем не менее, такие способы психологического отдыха хорошо знакомы любому работнику – ведь это распространённые средства отвлечься от рутинности рабочего процесса. Они помогают расслабиться, предотвращают стрессовое состояние, спасают от хронической усталости и профессионального выгорания.

Психологи уверены – короткие минуты отдыха в процессе рабочего дня помогают человеку восстановить силы и трудиться потом намного эффективнее.

Эту простую истину давно поняли руководители западных компаний. Психологическая разгрузка офисных работников в компаниях Японии и США – обычное явление корпоративной жизни, которое никого не удивляет. Например, чуть ли не на каждом предприятии и в любой японской компании созданы комнаты психологической разгрузки и релаксации. В специально оборудованных помещениях можно выместить весь накопившийся негатив на манекене, внешне напоминающем руководство. Кроме того, в таких помещениях можно отдохнуть на диване после обеда.

Руководители одной бразильской компании пошли еще дальше в этом вопросе. По просьбе сотрудников были натянуты гамаки, в которых работники имеют возможность поспать в рабочее время. Менеджмент объясняет столь явные послабления дисциплине тем, что после пятнадцати минут сна продуктивность работы сильно повышается. Ведь отдохнувший сотрудник трудится намного энергичнее.

Как же обстоят дела с психологической разгрузкой на работе у нас? Увы, до мягких диванов и гамаков наши учреждения еще морально не доросли. Но нельзя не отметить, что некоторые работодатели всё же занялись этой проблемой и подходят к вопросу психологической разгрузки работников ответственно. Помимо привычных «курилок», холодильников и чайников в офисах кое-каких предприятий появились специальные помещения для отдыха, оборудованные спортивными тренажерами, или маленькие спортивные залы. А в некоторых есть даже комнаты психологической разгрузки.

**Помоги себе сам!**

Если же ваше начальство к такому «продвинутому» стилю работы относится скептически, придется брать решение вопроса в свои руки.

Создайте в своем кабинете или хотя бы на столе максимальные условия для психологической разгрузки. Это может быть маленький аквариум с рыбками, семейная фотография в рамке, любимый комнатный цветок. Даже цвет жалюзи на окнах способен помочь успокоиться и на время отключиться от рутины.

Если есть возможность, окружите себя нежными, расслабляющими и успокаивающими оттенками – небесно-голубым и травянисто-зеленым.

Не только в обеденный перерыв, но и во время рабочего дня постарайтесь найти хотя бы пару минут для отдыха. Если почувствуете первые признаки усталости, выпейте чашку чая, откиньтесь на спинку стула и прикройте глаза. Сделайте себе простой массаж рук и гимнастику для глаз. Походите по комнате, пошутите с коллегами. Вы заметите, что постепенно избавляетесь от усталости и преображаетесь в полного сил и энергии человека.

**Домашние способы расслабиться**

К сожалению, многие люди на сегодняшний день так подавлены динамичным ритмом жизни, что не могут полноценно отдохнуть не только на работе, но и даже дома. А ведь дома правильно отдыхать особенно важно! Есть много домашних способов домашнего избавления от стресса, а именно: фотодинамический, релаксационный, физкультура и спорт, музыка и литература, лекарственная терапия, общение с близкими и любимыми людьми, домашние питомцы, комнатные растения.

Например, психологическая разгрузка **фотодинамическим способом** заключается просто в рассмотрении фотографий! Сделайте подборку самых счастливых моментов своей жизни и при первых признаках плохого настроения просматривайте их (либо видео) и вспоминайте приятные моменты жизни, проведенные вместе с семьей или друзьями. Также хорошее настроение можно восстановить, просматривая фотографии природы.

Ни для кого не секрет, что **регулярные занятия спортом** помогают избегать плохого настроения и стрессовых ситуаций и являются отличным профилактическим средством. Спорт укрепляет иммунную систему, и физически крепкий человек болеет гораздо реже. Укрепление нервной системы и здоровья при занятии спортом связано с усилением обменных процессов и выведением шлаков из организма, а также сгоранием жиров, белков, углеводов и токсинов.

**Музыка** тоже способна творить чудеса во всём, что касается избавления от стресса. И если в офисе музыку можно слушать лишь в наушниках, то дома, как правило, никто не мешает вам включить ее на полную громкость. Особенно большой восстанавливающей и релаксирующей силой обладает классическая музыка. Магия Моцарта, Баха и Чайковского способна унести нас от стрессов очень далеко.

Что касается **лекарственной терапии**, то синтетические лекарственные средства обладают рядом побочных действий и токсически действуют на весь организм, поэтому длительно их применять не рекомендуется. К тому же назначать такие препараты может только врач. При длительном применении возможно привыкание к некоторым из них. И вообще, лекарственная терапия незаменима лишь в острый период психических заболеваний. Так что ее можно смело считать крайним средством в борьбе со стрессом. А вот общение с близкими людьми, отдых на природе и чтение любимых книг всегда помогут вам безопасно, легко и быстро психологически восстановиться.

Обязательно освойте особые техники, помогающие разгрузиться психологически и эмоционально. Самые основные из них – это восточная медитация и аутотренинг. Много времени они не потребуют, даже короткая, десятиминутная медитация отлично успокаивает, убирает раздражение и усталость. Не получается медитировать по-настоящему – не беда, просто медленно подышите, слушая приятную мелодию, закрыв глаза и стараясь ни о чем ни думать.

Если чувствуете, что стресс буквально накрывает вас с головой, и ничего не помогает, просто отправьтесь на небольшую прогулку, или выйдите на несколько минут на улицу, подышите воздухом.

Правильно примененные, естественные методы психологической разгрузки гарантированно помогут вам обрести гармонию и спокойствие!

**Как справится со стрессом**

-дышите глубже- это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания- сделать выдох в два раза длиннее вдоха.

-займитесь спортом- активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов- гормонов хорошего настроения.

-думайте о хорошем- не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.

-соблюдайте ритуалы- неприятные события не должны нарушать привычный ход Вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе – это те якоря, которые держат нас и во время шторма

-проговорите случившееся- не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.

***2. Профилактика суицида***

Специалисты в области психического здоровья и суицидологи (как психиатры, так и психологи) уже давно бьют тревогу и пишут об острой необходимости разработкипрограмм профилактики и последующего сопровождения(известно, что любая неудавшаяся попытка самоубийства сопряжена с высоким риском повторных суицидов.

**Суицид** (от англ. suicide) –самоубийство– осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

Под **попыткой суицида** подразумевается в меньшей степени стремление к смерти, чем вызов окружающему миру. Эта попытка заканчивается смертью или всерьёз задуманное самоубийство не удаётся.

Типичным перед совершением суицидальной попытки является **«Предсуицидальный синдром»**- психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев, наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях. Предсуицидальный синдром характеризуется: - пассивными суицидальными мыслями - суицидальными замыслами (продумывание способов, времени, места) - суицидальными намерениями (присоединение к замыслу волевого компонента) Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера - в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Виды суицида При изучении суицидального поведения следует различать следующие типы:

**1. Демонстративный:** разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения действительно покончить с собой, с расчётом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей (например, наказаний за совершённые правонарушения или проступки), или, наконец, чтобы наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих, или чтобы доставить ему серьёзные неприятности. Место, где совершается демонстрация, свидетельствует обычно о том, кому она адресована. Важно, что: демонстративные по замыслу действия вследствие неосторожности, неправильного расчёта или иных случайностей могут обернуться роковыми последствиями. Более того, после таких попыток обнаруживается определённая склонность к повторению суицидных попыток и демонстраций! При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения Поэтому оценка поступка как демонстративного требует тщательного анализа всех обстоятельств

**2. Аффективный:** совершение суицидальной попытки на высоте аффекта, который может длиться от нескольких минут до часов и суток. Возможна и аффективная демонстрация при желании чтобы смерть «произвела впечатление». При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами

**3. Истинный:**имеет место при постепенно вынашиваемом намерении покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению суицидента, была эффективной, чтобы суицидным действиям «не помешали». При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению. Значение разного рода проблем неодинаково в зависимости от типа суицидального поведения подростков.

Официальная статистика самоубийств значительно отличается от реальной (приблизительно в 4 раза), поскольку в нее попадают только явные случаи. Никто ни фиксирует случаи неудачных попыток самоубийства, число которых по разным оценкам в10-20 раз больше, чем законченных самоубийств. Число законченных самоубийств среди мужчин в среднем в 4 раза больше. С возрастом (65-85 лет) это соотношение увеличивается до 6-9. С другой стороны –женщины пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем мужчины, но выбирают "щадящие" способы, которые значительно реже приводят к смерти.

По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, автомобильные аварии, падение с высоты и т. д.) на самом деле являются суициды. Основными причинами, приводящими к самоубийству, считаются конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. 60% всех самоубийств приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель- самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше, чем среднегодовой. Лица, страдающие депрессией, обнаруживают суицидальные тенденции или совершают самоубийства. Можно сказать, что проблема самоубийств- это проблема депрессий, в частности. ВОЗ насчитывает 800причин самоубийств. Из них: причины неизвестны, страх перед наказанием, душевная болезнь, домашние огорчения, страсти, денежные потери, пресыщенность жизнью, физические болезни.

**Семейное положение.**По статистике, состоящие в браке кончают с собой значительно реже, нежели холостые или разведенные. Высокий уровень самоубийств у тех, кто потерял партнера - они кончают с собой в три раза чаще, чем семейные

**Группы риска.** Существует прямая зависимость между суицидом и потерей социального статуса - то, что называют "комплексом короля Лира". Так, высокий уровень самоубийств среди демобилизованных офицеров, молодых солдат, людей, взятых под стражу, недавних пенсионеров. Самые высокие показатели самоубийств отмечены среди наркоманов, инвалидов, психически больных, а также хронические алкоголики. Алкоголики совершают около трети всех законченных самоубийств и четверть всех попыток всех самоубийств.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя: - суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»); - суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени; - суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие. К внешним формам суицидального поведения относятся: - суицидальные попытки- целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью; - завершённый суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

**Признаки суицидального риска**

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетом катастрофы, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и чёрное.
3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье, плохие отношения с близкими в данный период, потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжёлое заболевание и т. д.
4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощённость физического или психического плана, необходимость и неумение преодолевать трудности.

**Поведение, указывающее на готовность к суициду.**

* Тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъём, однако, с проявлением суеты, спешки.
* Затяжные нарушения сна: преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных,
* Напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией.
* Депрессия, апатия, безмолвие: тяжёл на подъём, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость. - Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчётливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью.
* Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

**Внешние обстоятельства, способствующие суицидальному риску:**

* Личностно – семейные конфликты. Тяжёлый психологический климат в семье, алкоголизм в семье, утраты. Неблагоприятное положение в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость. Критичность к любым проявлениям. - Конфликты, связанные с асоциальным поведением (страх, позор, наказание). -Состояние здоровья. Психические и соматические заболевания. Уродства. Инвалидность.
* Материально-бытовые трудности (потеря денежных средств, невозможность отдать кредит)
* Отсутствие у друзей, отвержение в референтной группе.
* Серия неудач в работе, учёбе, общении, межличностных отношениях с друзьями, родственниками, партнерами. Конфликты связанные с работой и учебой.
* Отсутствие опоры на значимого человека (особенно у подростков)

**Словесные признаки**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии может:

* Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
* Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
* Много шутить на тему самоубийства.
* Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

* Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
* Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне - спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде- стать неряшливым;
* в школьных привычках- пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками;
* Проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
* Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки**

Человек может решиться на самоубийство, если:

* Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
* Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье- в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм- личная или семейная проблема);
* Ощущает себя жертвой насилия- физического сексуального или эмоционального.
* Предпринимал раньше попытки суицида.
* Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кое- то из друзей, знакомых или членов семьи.
* Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей). Слишком критично настроен по отношению к себе.
* Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями

**Терапевтическая тактика** определяется, прежде всего, психическим состоянием клиента. Если в основе суицида лежат психотические (психопатологические) механизмы, то терапевтические мероприятия направлены на патогенетическое лечение основного заболевания. Кризисная психотерапия осуществляется в индивидуальной, семейной и групповой формах.

**Основными задачами кризисной терапии являются:**

1. Кризисная поддержка, включающая:

* установление терапевтического контакта
* раскрытие суицидоопасных переживаний
* мобилизацию психологических механизмов защиты
* заключение терапевтического договора.

2. Кризисное вмешательство, включающее:

* рассмотрение неопробованных способов решения кризисной проблемы
* выявление неадаптивных установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса
* коррекцию неадаптивных установок
* активизация терапевтической установки

3. Расширение адаптивных возможностей

* тренинг неопробованных способов адаптации
* выработка навыков самоконтроля и самокоррекции в отношении неадаптивных установок

Профилактика суицидов не ограничивается вышеперечисленными методами. Они являются лишь малой частью большой программы профилактики суицидов. Для ее реализации необходимо привлечение психологов, социальных работников, общественных и государственных организаций и социальных служб, волонтеров, и создание групп самопомощи (по типу “Анонимных суицидентов” в других странах), а также активное участие средств массовой информации.

Деятельность по профилактике суицида должна быть сфокусирована на следующих направлениях:

* круглосуточная неотложная телефонная помощь;
* образовательные программы для населения, направленные на знание признаков кризисного состояния и возможного суицида у себя и близких;
* образовательные программы для медицинских работников, направленные на знания признаков суицидоопасных состояний (скрытые депрессии, посттравматическое стрессовое расстройство, наркологические заболевания);
* активное выявление и наблюдение за лицами из группы суицидального риска (особенно за совершившими суицидальные попытки, прямо или косвенно угрожающими совершить суицид);
* психологическое консультирование населения (возможно анонимное);
* кризисные центры, в которых будут осуществляться психотерапевтические и реабилитационные программы;
* поддерживающая терапия, для прошедших реабилитацию;
* преемственность между различными специалистами, работающими с данной проблемой
* создание групп само– и взаимопомощи;
* снятие табу с темы смерти.

В последнее время растёт число детей и подростков, склонных к совершению суицидов. Помочь им можно, только хорошо понимая причины, приводящие к пренебрежению жизнью.

Важной составляющей профилактики суицида является своевременная психодиагностика.  
Основным звеном в деле предотвращения самоубийств является анонимная телефонная служба (“телефон доверия”), которая была основана в 1953 г. в Лондоне священником Чад Вара и стала быстро распространяться во всех государствах Европы и Америки. Цель телефонной службы - стремление предложить любому человеку, находящемуся в кризисной ситуации и помышляющему о самоубийстве, телефонный контакт с сотрудником, готовым выслушать его как друг, способным помочь абоненту преодолеть кризисную ситуацию, с которой он столкнулся.

**Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.**

