**Рекомендации психолога при депрессиях:**

Если свет померк в глазах и вам очень плохо и больно

1. Нужно срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или еще куда-нибудь).
2. Рассказать о своих чувствах человеку, которому доверяешь.
3. 3аручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.
4. Так как суицид - уход от проблемы, лучше попытаться вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.
5. Отвлечься – например, устроить танцы или отправиться в поход по магазинам.
6. Вооружившись фломастерами или красками, нарисовать свое состояние (черный взрыв? серые тучи?) А потом дорисовать солнышко и яркие цветы.
7. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.
8. Написать письмо обидчику – обо всем, что чувствую. А потом – или отдать ему, или порвать.