

## Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

**Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.**

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.**



## Советы для родителей

### по предотвращению подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

Поэтому наш совет родителям прост:

**"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!"**



## ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Вести беседы о будущем, строить планы. Вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
- Можно сравнить подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.
- Заняться с ребенком новыми делами: записаться в тренажерный зал, завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, посетить кинотеатр, выставки.
- Завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
- Необходимо чтобы ребенок хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

*От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному жизнь.*



*Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребёнку в его развитии*

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

## Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Не отталкивайте ребенка если он решил поделиться с вами своими проблемами. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений глубину эмоционального кризиса ребенка. Покажите, что хотите поговорить о его чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.
3. Не бойтесь прямо спросить, не думает он или она о самоубийстве. Поэтому важно не оставлять его(ее) в одиночестве даже после успешного разговора.
4. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.



# Памятка для родителей по профилактике суицида

## **Причины проявления суицида**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни

## **Признаки готовности ребенка к суициду:**

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

## **Советы, которые помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.





*Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится... В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...*



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

### **Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?**

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
2. Частые смены настроения
3. Изменения в привычном режиме питания, сна
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться
5. Стремление к уединению
6. Потеря интереса к любимым занятиям
7. Внезапные смены настроения
8. Раздача значимых (ценных) вещей
10. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
11. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе)
12. Употребление психоактивных веществ
13. Чрезмерный интерес к теме смерти

### **Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации**

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;

- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

## Памятка по профилактике подросткового суицида Уважаемые родители! Обращаем Ваше внимание!

В настоящее время в социальной сети Вконтакте (<https://vk.com>) и Instagram (<https://www.instagram.com>) набирает особую популярность, агитация подростков к совершению суицидов в игровой форме. Между участниками игры распределяются номера, подростки с помощью шифров сообщают организаторам о своём желании умереть и получают «инструкции», как именно это сделать. К суицидам готовятся в течение 50 дней, и в определённый момент дети и подростки совершают суицид (на сленге подростков это называется «выпиливаться»).

В данной социальной сети можно найти более 130 опасных групп, которые проводят агитацию подростков к совершению суицидов. Информация по данным группам направляется активистами общественных организаций в правоохранительные органы. Однако учитывая скорость распространения данной информации и неконтролируемый процесс создания новых групп - блокировка всех данных ресурсов невозможна. Фактически, как только блокируют одну из групп, на её месте появляются новые, автоматически перенося информацию и подписчиков, и страшные игры продолжают.

Просим Вас обратить особое внимание на поведение подростков и просмотреть все их записи в социальных сетях.

Зайдите в социальную сеть ВКонтакте по адресу: <https://vk.com> и в Instagram по адресу: <https://www.instagram.com>. Если у Вас нет своего аккаунта, то пройдите регистрацию и создайте его.

Найдите в социальной сети страницу подростка. Просмотрите все публичные записи, которые размещены на его «стене» (находится внизу под личными данными).

Все записи в рамках данной смертельной игры ведутся под следующими хэштегами: #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #кит, #китыплывутвверх, #синийкит, #тихий, #синий, #китом, #жду, #синий\_кит, #хочу, #море, #разбуди, #спасименя, #рина, #полерерамалиен, #тихийднм, #4, ^китообразный, #Видья, #я\_в\_игре, #млечный\_путь\_далеко, #кураторнапиши, #гдемойкуратор, #явИгре. Также могут быть хэштеги f57, f58, d28 и т. п., где обычно названия таких групп прописываются по алгоритму: буква — с нее начинается имя администратора, цифра — его порядковый номер самоубийства. Также можно проверять историю браузера на наличие запросов с теми словами, которые есть в хэштегах.

Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья. Если профиль страницы закрыт даже для вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

Насторожиться стоит, увидев красивые философские стихи. Например: «В 4:20 киты не проснутся. В тихом доме не ждет их рассвет. Звезды с неба на крыши прольются. Играешь со мной? Жду ответ».

Тревожными сигналами считаются рисунки бабочек они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп, а также такие символы, как **медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков.**

В случае если Вы обнаружили у подростка запись с вышеперечисленными хэштегами, опасными видеозаписями и подозрительными «друзьями» следует немедленно обратиться внимание на поведение подростка, поговорите с ним, обратитесь вместе к психологу, обратитесь за помощью в органы и учреждения системы профилактики, комиссию по делам несовершеннолетних, правоохранительные органы.



## ПАМЯТКА

### «Профилактика суицида»

( для специалистов образовательных учреждений)

Факторы риска (кто более всего восприимчив к суициду)

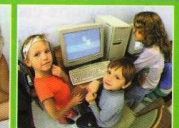
- Предшествующие попытки к самоубийству;
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- Суициды в семье;
- **Психиатрический диагноз:**
  - большое депрессивное расстройство (15% больных кончают жизнь самоубийством);
  - биполярное расстройство (10% больных совершают суицид);
  - психотическое состояние (более 10% больных, страдающих шизофренией, кончают жизнь самоубийством);
  - расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ (15% больных совершают суицид);
  - антисоциальное расстройство личности, циклотимическое расстройство, пограничное расстройство личности (10% больных совершают суицид);
  - попытки совершить суицид обычно наблюдаются в начальной стадии делирия и деменции, а также могут сопровождать паническое расстройство.
- **Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов** (бромидов, барбитуратов и/или галлюциногенов), алкоголизм;
- **Соматические болезни:** наличие соматических заболеваний, в особенности если они начались недавно, носят хронический характер или неизлечимы, например СПИД; если они сопровождаются сильными болями, истощением; если это новообразование, вызывающее боль; сюда же относится злоупотребление лекарственными препаратами;
- **Тяжелые утраты:** например смерть супруга, ребенка (чем взрослее ребенок тем тяжелее), особенно в течение первого года после потери;
- **Недавнее стрессовое событие в жизни:** например потеря супруга(и) в особенности сопровождающееся расстройством контроля над своими побуждениями;
- **Семейное положение:** раздельное проживание супругов, уход из семьи или развод, вдовство, одиночество;
- **Профессиональный статус:** безработный (в особенности, если потерял работу недавно), высокий профессиональный уровень.
- **Семейный анамнез:** суициды в семье, ранняя потеря родителей, аффективные расстройства у родственников, неупорядоченные отношения в семье;
- **Социальные условия:** проживание в городских условиях, изолированность, принадлежность к высшим или низшим слоям общества, недавнее переселение из привычной среды обитания, тюремное заключение.
- **Финансовые проблемы** – потеря работы, банкротство, утрата фирмы.



С Уважением, специалисты МОУ ППМСП «Центр ДИК»

Контакты: 140209, Московская область, г. Воскресенск, ул. Кагана, д.21  
Тел(факс):(8-496-44) 4-80-67; сайт: vos-dik.edumsko.ru, E-mail: lena.dikcentr@mail.ru





## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

*Подключаясь к сети Интернет, Ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители, перед тем как разрешить выход в Интернет.*

Зачастую дети проводят куда больше времени за компьютером, нежели с реальными друзьями и на улице. Для многих из них Интернет становится привычной средой обитания, где они всегда могут найти развлечения, материалы для учебы и новых знакомых. К тому же, в Сети вовсе не обязательно быть ребенком, Интернет стирает границы, существующие в настоящем мире, любой может общаться наравне с остальными независимо от возраста и социального положения. Однако мнение о том, что в Интернете «можно все», является в корне ошибочным, и это нужно очень хорошо объяснить ребенку, дабы избежать возможных проблем и ошибок.

Самое важное – дать понять ребенку, что Интернет реален, им пользуются настоящие люди, и все, что он сделает в Сети, будет иметь последствия – все его поступки за компьютером **реальны**

Кроме стандартных правил поведения существует особая сетевая этика. Самый распространенный пример нарушения сетевой этики детьми и подростками – это копипаст. **Копипаст** – это когда свой текст создается методом Copy-paste (скопировать-вставить) из других источников. Многие не понимают, что в Интернете тоже существует авторское право и собственность. Если в реальной жизни ребенок не рискнет стянуть чужую тетрадку с сочинением и сдать её как свою, то скачать реферат и выдать за собственную работу может каждый.

*Заниматься с ребенком прививанием основ сетевой этики важно и нужно, поэтому нельзя пускать работу Вашего ребенка за компьютером на самотек, поскольку последствия виртуальных проделок могут оказаться вполне настоящими.*

*Итак, чтобы помочь своим детям, Вы должны это знать:*

- Будьте в курсе того, чем занимаются Ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми Вы не пользовались ранее.

- Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете – номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в Интернете может это увидеть.

- Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.

- Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.

- Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно, без взрослых.

- Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.



# Памятка родителям «Как не допустить суицид у подростка»

**Ситуации риска,  
когда родителям и близким ребенка нужно быть внимательным и обра-  
титься за помощью к специалистам:**

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотическая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых либо сверстников и т.п.

- Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.

- Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством интернет-консультирования, телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).



## Что нужно знать о суициде?

Суицид – это самоубийство, действие, направленное на лишение себя жизни.

Суицид (самоубийство) бывает завершенным (закачивающийся смертью) и незавершенным (самоубийцу спасают). В последнем случае высока вероятность рецидива – повторной попытки самоубийства.

### Следует знать!

Ребенок всегда готовится к самоубийству заранее, сообщая о своих намерениях достаточно широкому кругу близких людей: иногда прямо, иногда завуалировано он подает сигналы о своем психологическом неблагополучии. Нельзя его игнорировать!

Самоубийства могут носить характер протестных реакций со стороны представителей радикальных религиозных организаций. Наиболее известный массовый суицид, связанный с религиозными верованиями, произошел в 1978 г. в Джейстауне. Более 900 членов секты совершили суицид по требованию их лидера Джима Джона.

В настоящее время, представители радикальных религиозных организаций, спекулируя на суицидальных наклонностях подростков, осуществляют скрытую вербовочную деятельность. Дети могут быть использованы и в качестве «шахидов» - религиозных «героев-самоубийц».

## Причины самоубийств

Объективно существуют базовые человеческие потребности:

- потребность любить и быть любимым;  
- потребность быть частью чего-либо (семьи, сообщества, группы и т.д.).

Неудовлетворенность в субъективно понятых, часто неосознаваемых, базовых потребностях создает острый психологический дискомфорт и может стать причиной самоубийства.

Цель, которую преследуют дети и подростки, совершая самоубийство, всегда – снятие нестерпимого эмоционального напряжения, связанного с неудовлетворенностью базовых потребностей.

Эта неудовлетворенность может облекаться в разные формы. Кроме этого, такую неудовлетворенность можно искусственно создать либо актуализировать, доведя ребенка до самоубийства.

## Проблема самоубийства и Интернет

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийц», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков. В данных сообществах представлена информация об обсуждении причин и способов самоубийства до фотографий собственных шрамов и порезов.

## Признаки суицидального поведения

- тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна, страшные сны;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;
- депрессивное состояние, апатия, безмолвие;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к своим оценкам;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, нежелании продолжать жизнь.

## Что делать родителям, если они обнаружили опасность

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним!

### Не пытайтесь решить проблемы самостоятельно!

Не стесняйтесь обратиться к специалистам: врачу-психотерапевту, психиатру, в любой кризисный центр, по телефону доверия.

## Опасность суицидального поведения

### ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просмотр видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

### ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкие баллы, проигрыш в конкурсе и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником
- Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора
- Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ  
ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ!  
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**

 **лига  
безопасного  
интернета**



Дорогие дети, мамы, папы,  
бабушки, дедушки  
и взрослые!!!



## Для Вас работают две линии ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ:

- Детский телефон доверия
- Классический телефон доверия
- Телефон Доверия - экстренная анонимная психологическая помощь по телефону:  
для детей; для пап и мам; для взрослых, которых интересуют вопросы воспитания и развития детей (педагоги, бабушки и дедушки, специалисты по социальной работе и др.) «Мы понимаем, как важно выслушать, поэтому делаем это искренне и уважительно. И вместе с Вами мы найдем новые возможности решения Ваших трудностей». С психологами телефона доверия можно поговорить обо всем, когда Вы нуждаетесь в поддержке.
- Пусть телефон доверия станет известен вашим детям!  
В получении психологической помощи нуждаются все дети и подростки, в особенности: Оставшиеся надолго дома одни, без взрослых; Находящиеся в кризисной и трудной ситуации (болезнь/смерть, развод родителей, приемные родители, новое место жительства, школа, плохая компания и пр.); пострадавшие от насилия; долго болеющие дети; дети с ограниченными возможностями; дети-беженцы.

У каждого из нас - и у взрослых и у детей - бывают ситуации, в которых трудно разобраться. Конечно, рядом всегда наши близкие и друзья. Но иногда мы просто не знаем, КАК рассказать о своих проблемах. Но есть компетентные люди готовые помочь!!!

Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации, справиться с негативными эмоциями, успокоиться, принять решение и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Основные принципы Телефона Доверия:  
ДОСТУПНОСТЬ - ЕЖЕДНЕВНО  
КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНОСТЬ  
АНОНИМНОСТЬ  
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ  
ЭКСТРЕННОСТЬ  
ГУМАНИЗМ

Единый общероссийский номер

Режим работы круглосуточно

**8 800 2000 122**

Классический телефон доверия 007

722 - 07 - 38

721 - 07 - 65

721 - 19 - 21

Режим работы:



Понедельник - пятница с 8-00 до 20-45





*Человек лишь тогда по-настоящему дорожит жизнью,  
когда у него есть нечто неизмеримо дороже  
собственной жизни.  
(В.А. Сухомлинский)*

# **ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!**

## **Родителям о детской суициде**

**В настоящее время многие родители, любящие своих детей сильно обеспокоены сообщениями по ТВ о волне детских суицидов. Поэтому, предлагаем несколько ответов на самые распространённые родительские вопросы.**

**Всегда ли подростки, совершающие попытки суицида, действительно хотят лишиться себя жизни?**

Часто они совершают шаги, которые по существу не являются суицидальными поступками: аутоагрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу. Если ребенок в состоянии аффекта (например, во время ссоры с родителями) хватается за нож, шагает с подоконника... Подросток вообще недорого ценит жизнь и готов рискнуть ею ради того, чтобы настоять на своем, отомстить. Нередко дети совершают попытки без тяжелых медицинских последствий. Они и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, демонстрируя суицидальные намерения. К несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными. Они думают: «Все рассчитано, выбраны лекарства, от которых нельзя умереть». Это очень опасный самообман: считать, что подростки не совершают опасных для жизни поступков, и поэтому их угрозы можно не принимать всерьез.

**Можно ли как-то отличить истинный суицид от ложного, демонстративного?**

Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся.

**Что нужно знать родителям, чтобы не подтолкнуть ребенка к трагическому поступку?**

Родителям следует помнить, что аффекты разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми.

**К сожалению, далеко не везде есть кризисные центры и телефоны доверия, куда дети и подростки могут обратиться в критические моменты. Часто единственным человеком, способным оказать более или менее квалифицированную помощь, является педагог-психолог. Куда можно еще обратиться за помощью?**

Во-первых, проявление суицидальных или подобных суициду попыток уже говорит о возможности проявления у ребенка некоторых нарушений в психическом благополучии. Во-вторых, при малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться не оставить ребенка без помощи врача психиатра.

**Не будет ли это воспринято подростком как предательство со стороны родителя?**

Нет. Подростку нужно сказать: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справиться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию».

**Что является психологической профилактикой суицидального поведения?**

Психологическая поддержка, принятие, способствование личностному росту, ранняя диагностика депрессии, своевременный контакт со специалистами (психиатр, психолог, социальный педагог и т.д.)