

5. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, к которым можно обратиться.

ПОМНИТЕ!

Обращение к психологу, клиническому психологу, психотерапевту не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, являются психически здоровыми людьми, личностями творчески одаренными, просто оказавшимися в сложной жизненной ситуации.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,
будьте внимательны к своим детям!**

**СЛУЖБЫ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

**Экстренная и кризисная психологическая
помощь для детей и их родителей**

Телефон доверия в городе Кирове **33-22-33**
(бесплатно, с 08.00 часов до 20.00 часов)

55-70-02 - телефон психиатрической службы доверия для лиц, находящихся в острых кризисных ситуациях, **в рабочие дни с 19.00 часов до 07.30 часов, в выходные и праздничные дни круглосуточно**

**Горячая линия «Ребенок в опасности»
Следственного комитета РФ
8-800-200-19-10** для сообщения о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего (бесплатно, круглосуточно)

**Психологическая помощь в коррекции
личностных проблем несовершеннолетнего,
коррекции детско-родительских отношений**

Клинические психологи КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр» (**прием детей до 15 лет с родителями**):
- ул. Красноармейская, 43 – **прием в рабочие дни с 16.30 до 19.00, запись по телефонам 67-35-23, 37-01-47;**

- ул. Некрасова, 14 – **прием по расписанию, запись по телефону 63-00-09**

Педагоги-психологи КОГАУСО «Кировский центр социальной помощи семье и детям»:
(ул. К.Либкнехта, 107 и ул. Тимирязева, 8).

Прием в рабочие дни с 08.00 до 17.00, запись по телефону 33-23-00.

**Специализированная
консультативная помощь**

Специалисты детской психиатрической службы КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им академика В.М.Бехтерева»:

- **детский врач-психиатр** (пос. Ганино (остановка «Больница им. Бехтерева»), указатель «Диспансерное отделение», запись на прием по телефону 55-70-93 – **прием детей до 15 лет с родителями**);

- **подростковый врач-психиатр** (пос. Ганино (остановка «Больница им. Бехтерева»), указатель «Диспансерное отделение», запись на прием по телефонам: 55-70-90, 55-70-91 – **прием детей в возрасте старше 15 лет до 18 лет, прием возможен без родителей**);

- **психотерапевт** (пос. Ганино (остановка «Больница им. Бехтерева»), указатель «Диспансерное отделение», запись на прием по телефону 55-70-63.

Прокуратура города Кирова

Городская комиссия

по делам несовершеннолетних и защите
их прав муниципального образования
«Город Киров»

**Памятка
для родителей
по профилактике
подросткового
суицида**

**(Внимание! Информация не
предназначена для детей!)**



По статистике на 100 тысяч подростков в Российской Федерации в возрасте от 15 до 19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой уровень в 2,7 раза.

Особенности психики подростка делают его уязвимым в эмоциональном плане. Любое слово или поступок окружающих могут ранить его и повернуть мысли в сторону самоубийства.

Незначительный конфликт в семье, школе, на улице ведет к обидам, желанию отомстить или попытке самостоятельно решить проблему. Но собственных сил и опыта не всегда хватает и ребенок идет за поддержкой к близким людям. Если он там не находит этого, то ищет у других людей, или в виртуальном мире Интернета.

Огромное количество людей, возможность общения на огромных расстояниях и ложное ощущение анонимности толкает подростка к поиску решения своих проблем в социальных сетях. Это своего рода новый защитный механизм психики, который как бы «спасает» человека от одиночества, порой одиночества в толпе. Но это иллюзия!

Выкладывая в социальные сети свои фото и видео, рассказывая о своих интересах и проблемах, о своих увлечениях и пристрастиях подростки бессознательно раскрывают по сути свою душу (психику) и тем самым дают достаточный материал для вербовщиков и мошенников всех мастей, в том числе и создателей тех сообществ, которые пропагандируют подростковый суицид.

Пропагандистам суицида среди подростков остается малое – подобрать ключики к замочкам души ребенка, а именно сделать вид, что они дают ребенку как раз то, что ему так не хватает в реальной жизни: внимание, понимание, поддержку, признание, принятие, возможность самореализоваться и т.п.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Любые из перечисленных ниже проблем являются поводом для обращения к педагогу-психологу, клиническому психологу, психотерапевту:

1. Интерес к самоубийствам.

Подросток с особым интересом читает «тематические» статьи, обсуждает тему кладбищ, похорон, интересуется песнями, стихами, рисунками, телепередачами в которых подчеркивается или восхваляется добровольная смерть. Более старшие дети дискутируют на тему права человека распоряжаться своей жизнью.

2. Предсмертные распоряжения.

Ребенок раздает друзьям или делит между близкими свои вещи, в том числе ценные и любимые, рассказывает как хотел бы быть похоронен, что следует сделать, если его не будет.

3. Прощания.

Подросток навещает любимых родственников, просится съездить в любимые места детства, становится почтителен и ласков с матерью, другими членами семьи, просит у всех прощения, пишет прощальные письма.

4. Замкнутость.

У ребенка нет друзей или он перестает с ними общаться, не разговаривает с родителями, не делится своими проблемами, уединяется при первой возможности.

5. Эмоциональность.

Подросток раз за разом пробует рассказать вам что-то важное, а потом замолкает на середине.

6. Необычное поведение.

Общительный подросток становится замкнутым, а молчаливый болтает без умолку, сдержанный часто плачет. Прежние хобби и увлечения перестают его интересовать.

7. Информация о самоубийствах.

В его компьютере сохранены ссылки на сайты и форумы для самоубийц, он с особым удовольствием читает книги и смотрит фильмы, где кто-то кончает с собой.

8. Немотивированная агрессия.

Подросток огрызается на любой вопрос, отказывается беседовать о чем-либо с родителями.

9. Экстремальное поведение.

Участие в экстремальных видах спорта: гонки, лазание по высоткам, поездкам и т.п.

Что делать родителям?

1. Внимательно выслушайте.

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

2. Оцените серьезность намерений и чувств.

Если ребенок уже имеет 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 отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ребенок может и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.