

## Когда и куда надо обращаться за консультацией специалистов?

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:*

- ✓ Непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- ✓ конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- ✓ агрессивность по отношению к окружающим;
- ✓ зависимость (компьютерная, пищевая);
- ✓ резкая негативная смена увлечений, окружения;
- ✓ смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- ✓ негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство);
- ✓ резкое снижение успеваемости в школе;
- ✓ изменения в самооценке;
- ✓ нарушения сна, повышенная утомляемость;
- ✓ неведение в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

*Некоторые симптомы, ситуации, при наличии которых надо обращаться к врачу-психиатру:*

- ✓ диагностирование у подростка высокой или средней степени суицидального риска;
- ✓ длительное (более 2 недель) понижение настроения;
- ✓ суицидальные попытки в прошлом;
- ✓ нелепые, (бредовые) идеи, галлюцинации, различные фобии, страхи;
- ✓ длительная бессонница;
- ✓ зависимости (от алкоголя, наркотиков и пр.)
- ✓ переживание интенсивных отрицательных эмоций.

## Уважаемые родители! Помните!

*Что вы можете сделать?*

- ✓ Будьте внимательны к своему ребенку;
- ✓ умейте показывать свою любовь к нему;
- ✓ откровенно разговаривайте с ним;
- ✓ умейте слушать ребенка;
- ✓ не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- ✓ не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- ✓ вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- ✓ привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- ✓ обратитесь за помощью к специалистам.

*Чего нельзя делать?*

- ✓ Нельзя читать нотации;
- ✓ не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- ✓ не говорите: «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других», и т.д.
- ✓ не спорьте, не смейтесь над подростком;
- ✓ не предлагайте неоправданных утешений

*Советы внимательным и любящим родителям:*

- ✓ Показывайте ребенку, что вы его любите, чаще обнимайте и целуйте;
- ✓ поддерживайте в сложных ситуациях;
- ✓ учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- ✓ вселяйте в него уверенность в себе.

Информация подготовлена Юдиной О.А., психологом отделения диагностики, разработки и реализации программ социально-медицинской реабилитации «Службы домашнего визитирования»

**Наши контакты:**

микрорайон 4 «Молодежный», дом 3, г. Пыть-Ях, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Российская Федерация 628383

тел/факс: 8 (3463) 46-06-25

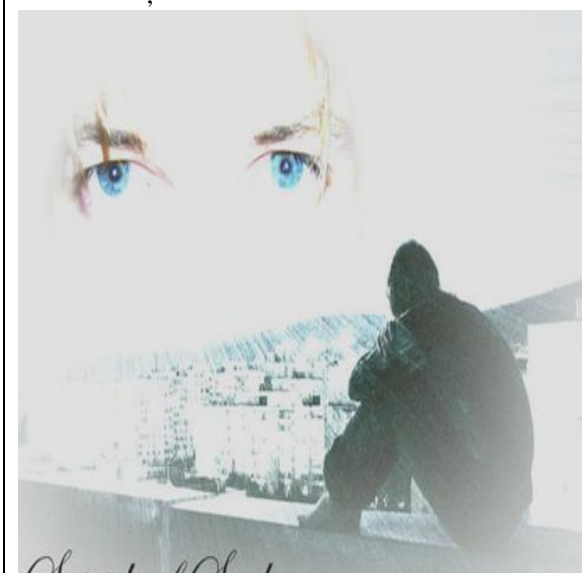
E-mail: [Zhuravushka@dtznhmao.ru](mailto:Zhuravushka@dtznhmao.ru)

Сайт: [Zhuravushka86.ru](http://Zhuravushka86.ru)



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры  
«Реабилитационный центр для детей  
и подростков с ограниченными  
возможностями «Журавушка»

## **Родителям о подростковом суициде**



**Всё в твоих руках!  
Ты капитан своего корабля и в твоих  
силах выбрать курс в направлении  
настоящей ЖИЗНИ!  
И кто знает, скольких людей в будущем  
ты осчастливишь своим присутствием,  
став источником новой жизни!**

г. Пыть-Ях  
2017г.



В чём ценность человеческой жизни? Чтобы понять это, человеку дана огромная сила для преодоления любых жизненных испытаний. В моменты, когда тебя **одолевают депрессия, навязчивые мысли о самоубийстве**, тебе кажется, что ты **в безвыходной ситуации**, и ты думаешь, что, уйдя из жизни таким способом, ТАМ тебе будет лучше – именно в такие моменты стоит осознать, что твой кажущийся жизненный тупик, вовсе не является таковым. **Выход есть всегда – измени свой угол зрения на мир и твоя жизнь изменится.** Это на своём жизненном примере показали многие люди. В тебе, как и в миллиардах других людей, **есть сила жить, есть воля её созидать.**



*Жизнь не посылает испытаний выше твоих сил, значит, ты можешь найти выход из любой трудной ситуации или попросить помощи у других.*



*Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у подростка?*

1. Суицид – это не повод для публичного обсуждения в школьном или классном коллективе.
2. Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания.
3. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.
4. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д.

### Говорите эти слова своим детям

*Эти слова ласкают душу ребенка...*

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой? - Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

**Помните!** Ничего не стоит так дешево и не цениться так дорого, как доброе слово.

**Помните!** 50% суицидов были предотвращены благодаря своевременной помощи.



### МИФЫ о суициде.

*Неправда, что:*

Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.

Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.

Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это, человек отказывается от своих намерений.

*Когда б ты жизнь постиг, тогда б из темноты*

*И смерть открыла бы тебе свои черты.*

*Теперь ты сам в себе, а ничего не знаешь –*

*Что ж будешь знать, когда себя покинешь ты?*

*(Омар Хайям)*

