

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. 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.

**Важно соблюдать следующие правила:**

- ◆ будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- ◆ будьте терпеливы;
- ◆ не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «Пойди и сделай это»;
- ◆ не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- ◆ не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- ◆ делайте все от вас зависящее.

**Телефоны доверия**

**8-800-2000-122 (круглосуточно)** —Всероссийская служба детского телефона доверия.

**004 (круглосуточно)** - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

**576-10-10 (круглосуточно)** - Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

**251-00-33 (круглосуточно)** - Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

**708-40-41 (круглосуточно)** - Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

**344-08-06**—Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

**8-800-25-000-15 (с 9.00 до 18.00, кроме выходных дней)** - Линия помощи «Дети онлайн».

**290-87-00 (с 9.00 до 21.00, кроме выходных и праздничных дней)** - Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Калининского района (детская линия).

**388-89-12 (с 9.00 до 21.00, кроме выходных и праздничных дней)** -Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Московского района.

**273-66-25 (с 9.00 до 18.00, кроме выходных и праздничных дней)** - Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Центрального района (психологическая помощь).

**273-66-25 (с 9.00 до 18.00, кроме выходных и праздничных дней)** - Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Центрального района (психологическая помощь).

**496-88-26 (круглосуточно)** - Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Приморского района (психологическая помощь).

**417-21-98**—Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Фрунзенского района (экстренная психологическая помощь).

**328-47-53 (с 9.00 до 18.00, обед с 13.00 до 14.00)** - Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Василеостровского района.

**362-96-19 (с 12.00 до 08.00, все дни недели)**—Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Невского района (экстренная психологическая помощь).

**747-10-45 (с 9.00 до 18.00, перерыв: с 13.00 до 14.00)** - Телефон доверия Центра социальной помощи семье и детям Кировского района.

**СПБ ГБ ПОУ  
«МАЛООХТИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

*Памятка для  
родителей по  
профилактике  
суицида*

Санкт-Петербург  
2017 г.

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

**Должны насторожить фразы типа:**

- ◆ «все надоело»
- ◆ «ненавижу всех и себя»
- ◆ «пора положить всему конец»
- ◆ «когда все это кончится»
- ◆ «так жить невозможно» и т.п.

**Вопросы:**

- ◆ «а что бы ты делал, если бы меня не стало?» и т.п.

**Тревожным сигналом** является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

◆ Кроме перечисленных, выделяются еще **несколько признаков** готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует **обратить особое внимание:**

- ◆ 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 необоснованным 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.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, 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. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса подростку, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов 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.

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»