

## Телефоны и адреса экстренных служб

КГАНОУ «Хабаровский центр развития психологии и детства «Псилогия»  
г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5 «а»  
Переулок Фабричный, 23 «а»  
тел. 8(4212)307470, 307092  
Сайт: [psylogia.ru](http://psylogia.ru)

КГБУЗ Краевая клиническая психиатрическая больница  
г. Хабаровск, ул. Кубяка, 2  
тел. 8(4212)363645, 363939

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей  
8 800 2000 122



Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение «Хабаровский центр развития психологии и детства «Псилогия»



Памятка для родителей

Телефон: 8(4212) 307470, 307092

## ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

- Обида
- Протест
- Одиночество
- Недовольство собой

Потеря доверительной связи с родителями — один из сильнейших стимуляторов суицидального синдрома у подростков. Хорошие взаимоотношения детей с родителями уменьшают риск суицида до 1%, наоборот, постоянные ссоры ведут к увеличению этого риска до 18%. Но болезненнее всего дети воспринимают даже не конфликты с родителями, а их холодное безразличие к себе. Смертельный холод одиночества чувствуется в ответах 17% мальчиков и девочек, рассказывающих, что в тяжелые минуты своей жизни они не хотят (или не могут) ни к кому обращаться за помощью.

## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Необходимо обращать внимание на любые внезапные перемены эмоционального состояния.

- Выглядит угрюмым, подавленным, проявляет признаки безнадежности, одиночества, отчаяния, либо не характерную для него активность, бодрость, общительность.
- Проявляет нехарактерное для него стремление к уединению, появляются сложности во взаимоотношениях с окружающими, враждебность
- Дарит вещи, имеющие для него большую личную значимость
- Появляются прямые или косвенные высказывания о суициде: «не хочу больше жить, не вижу смысла...», «я от всего устал, поскорее бы все это закончилось».
- Появляются нарушения сна и пищевого поведения: мало либо слишком много спит, отсутствие аппетита или наоборот много и часто ест
- Частые жалобы на самочувствие

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ НАДВИГАЮЩЕЙСЯ БЕДЫ

- Принимайте ребенка как личность: не угрожайте ему «только попробуй это сделать..!» “ты не посмеешь”, не отрицайте вероятность угрозы «мой ребенок никогда такого не сделает» «ты просто внимание привлекаешь, я тебе не верю!»
- Установите заботливые взаимоотношения: для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.
- Внимательно выслушайте: суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят
- Не спорьте, задавайте вопросы: Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации
- Обратитесь за помощью к специалистам.

