

**Для предотвращения суицидов у детей
взрослые могут сделать следующее:**



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ!!!!!!!!!!!!!!

Суицид-(син.: самоубийство)- умышленное лишение себя жизни.

Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у ребенка?

"Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта"

Почему человек решается на самоубийство?

- чувствует себя никому не нужным
- нуждается в любви и помощи
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить
- хочет получить кого-то или что-то

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация
- проблемы в учебе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- ссора с любимым человеком
- семейная история суицида
- перенесли тяжелую утрату
- жертвы насилия
- употребляющие алкоголь, наркотики
- попавшие под влияние деструктивных
- религиозных сект или молодежных течений
- имеют склонность к депрессиям

Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!

4 основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

1. активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
2. поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
3. обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
4. расширение временной перспективы и самопонимания

Как понять, что ребенок решил на самоубийство.

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки. *Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:*

- прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";
- косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. *Подросток может:*

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям;
- приводить в порядок дела;
- мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
- в еде - есть слишком мало или слишком много;
- во сне - спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде - стать неряшливым;
- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками;
- проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;
- ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки. *Подросток может решиться на самоубийство, если он:*

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- *Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.*
- *Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.*
- *Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.*
- *Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.*
- *Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.*

Рекомендации родителям

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

Родителям можно рекомендовать:

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Уполномоченный по правам ребенка в РТ: Удачина Гузель Любисовна

420061, г. Казань, ул. К. Маркса, д.61 т.(843)2366164

Электронный адрес: rtdety@yandex.ru

Сайт: rtdety.tatar.ru

Прием сотрудниками аппарата по понедельникам с 9 до 18 часов

Прием уполномоченного по правам ребенка в РТ по вторникам с 14 до 18 часов
(по предварительной записи по т. 2366164)

Телефоны горячей линии по вопросам ЕГЭ (11-е кл) и ГИА (9-е кл)

Муниципальный координатор по вопросам ЕГЭ Халиуллина Елен Александровна 224-28-48

Республиканский центр мониторинга качества образования: 525-48-39

Отдел ЕГЭ при МО и Н РТ 292-49-06

**Единый общероссийский
номер на помощь детям**

“ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ”

ТЕЛ. 8-800-2000-122

**Звонок осуществляется бесплатно
с любых телефонов!**



Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Телефон доверия для детей, подростков, молодёжи и взрослых, оказавшихся в ситуации насилия в семье

Отныне любой ребёнок, подросток находящийся в сложной ситуации, может позвонить по бесплатному номеру и получить необходимую психологическую помощь.

Профессиональный психолог оценит эмоциональное состояние малыша (или ребёнка постарше), поможет ему снять психологическое напряжение, установить доверительный контакт с окружающими его взрослыми. Сотрудники телефона доверия будут принимать звонки не только от детей, но и от взрослых, которые испытывают насилие в семье.

Контактная информация +7 843 571-35-71 с 9:00–19:00, 7 дней в неделю.

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Телефон доверия для наркозависимых (с 10 до 19)	543-90-70
Телефон доверия для детей и подростков	571-35-71
Кризисная психологическая помощь (круглосуточно)	272-40-80
Отделение помощи семье и детям центра социального обслуживания населения «Ярдэм», г. Казань, ул. Н. Ершова, 55а	273-41-43
Кабинет суицидологической и социально-психологической помощи с «телефоном доверия»	272-55-66, 272-55-80
«Горячая линия» Управления образования ИКМО г. Казани	292-19-92, 292-70-50

Линия помощи «Дети онлайн» — служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования детьми и подростками интернета и мобильной связи. Обратиться на Линию помощи можно:
8-800-250-00-15 (с 9 до 18 по рабочим дням, время московское, звонки по России бесплатные)
по электронной почте helpline@detionline.com
на сайте www.detionline.com

Телефон доверия, МВД по Республике Татарстан

В Министерстве внутренних дел по Республике Татарстан действует единый анонимный телефон доверия: **(843) 291-20-02.**

Граждане в круглосуточном режиме могут обратиться с информацией о коррупции в органах власти, готовящихся или совершенных преступлениях, недостатках в работе органов внутренних дел, нарушениях служебной дисциплины и законности со стороны сотрудников органов внутренних дел.

Для приёма **SMS-сообщений** предназначен номер сотовой связи **+7987-290-50-02.**

В течение 30 дней заявители, оставившие свой адрес, получают ответ о принятых мерах по результатам рассмотрения заявления.

Линия помощи — консультации по вопросам Интернет-угроз

По телефону доверия предоставляются психологические консультации по проблемам насилия и принуждения к сексуальной эксплуатации, а также помощь жертвам подобных преступлений. Все консультации, а также звонок на телефонный номер Линии помощи, бесплатны; консультации предоставляются круглосуточно.

Телефонная Линия помощи поддерживается партнёрами Центра безопасного Интернета в России — **Коалицией "Ангел"**, признанной международной некоммерческой организацией, специализирующейся на проблемах защиты от похищений, нелегального перемещения через границу и сексуального насилия. За годы работы усилия Коалиции принесли пользу многим попавшим в беду людям.