

### Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к 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, предлагайте конструктивные подходы к ее решению
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

### 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!
- Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

### Поддерживать ребенка – значит, верить в него!

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.

### Вы можете обратиться за помощью!

#### Областной центр психологической поддержки детей и подростков

*Адрес: г. Екатеринбург, ул. Индустрии 100-а*

*Контакты:* тел.- 8 (343) 272 47 24

E-mail: [detstvo@sokpb.ru](mailto:detstvo@sokpb.ru)

(с пометкой – «для ОЦПП ДиП»)

#### *Телефон доверия (бесплатный):*

- ГБУЗ СО СОКПБ – 8 800 300 8383
- «Форпост» – 8 (343) 385 73 83

#### Свердловская областная клиника неврозов «Сосновый бор»

тел. регистратуры: 8 (343) 304 52 05;  
8 (343) 304 52 06

#### Государственное бюджетное учреждение Свердловской области "Центр психолого - педагогической, медицинской и социальной помощи "Ладо"

*Адрес: г. Екатеринбург,  
ул. Машиностроителей, 8*

*Контакты:* тел.: 8-922-100-58-82

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



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

#### ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

филиал «Детство»

Областной центр психологической  
поддержки детей и подростков

ул. Индустрии, д. 100 А, г. Екатеринбург, 620098  
телефон (343) 272-47-24 Факс (343) 272-47-24  
e-mail: [sokpbdetstvo@yandex.ru](mailto:sokpbdetstvo@yandex.ru); <http://www.sokpb.ru>

## Профилактика суицидального поведения у детей и подростков:

по материалам ГБУ СО ЦППМиСП  
«Ладо» ©

*что необходимо знать и помнить*

*пособие для родителей  
и педагогов*

г. Екатеринбург

## СУИЦИД

– это преднамеренное лишение себя жизни...

### Почему ребенок 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 обидчикам
- 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 любимой девушкой или парнем
- 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!!!**

## Симптомы депрессии у детей и подростков:

- Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие
- Изменение аппетита и веса тела
- Потеря энергии
- Изменение продолжительности сна
- Изменение психомоторной активности
- Чувство собственной никчемности или вины
- Мысли о смерти
- Суицидальные намерения или попытки.
- Социальная замкнутость
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе
- Несвойственная раньше агрессивность
- Соматические жалобы
- Ожидание наказания

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

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

## Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:

- ✓ Проводить больше времени с ребенком.
- ✓ Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- ✓ Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
- ✓ Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
- ✓ Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
- ✓ Заняться с ребенком новыми делами.
- ✓ Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
- ✓ Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- ✓ Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- ✓ При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.