

Куда можно обратиться за помощью?

Врач-психиатр или Республиканский психоневрологический диспансер
АДРЕС: г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, 27
тел: 8 (8362) 73-25-23.

ГУ РМЭ «Республиканский центр социально-психологической помощи населению»
АДРЕС: 424006 г. Йошкар-Ола, пр. Гагарина, 17
тел: 8 (8362) 64-18-96.

ГБОУ РМЭ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции, подготовки семей для принятия детей и их профессионального сопровождения «Детство»
АДРЕС: [424020, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, 12-а](#)
тел: 8 (8362) 72-02-70

Экстренная психологическая служба «Телефон Доверия» (8362) 42-13-13.

Бесплатный анонимный телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122

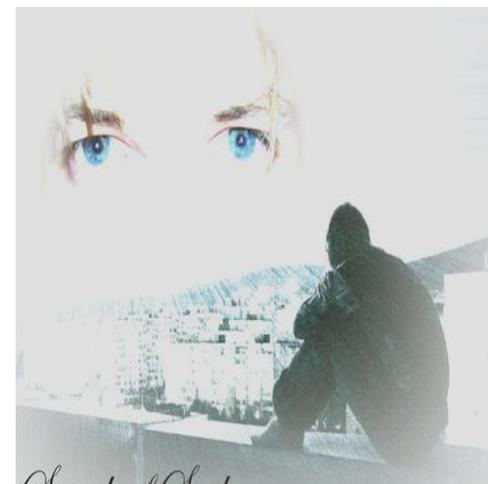
Обращение может быть анонимным!

Уважаемые родители! Помните!

- 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 хороню, что ты у нас есть!

Говорите эти слова своим детям

Родителям о подростковом суициде



Почему ребенок решается на самоубийство?

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

Что должно насторожить в поведении ребенка?

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это» и т.п.
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя
- утратил самоуважение
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков

Чего нельзя делать?

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

Что Вы можете сделать?

- серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать ребенка;
- откровенно разговаривайте с ним;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- не бойтесь просить о помощи.

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;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

