

**ПОЖАЛУЙСТА,  
ВЫБЕРИТЕ ЖИЗНЬ! Вы не одиноки!**



Подростковый суицид – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Ребенок всегда подает сигналы о готовящемся суициде, но окружающие зачастую игнорируют эти сигналы.

**Мотивы суицидального поведения:**

- переживание обиды, одиночества;
- действительная или мнимая утрата родительской любви;
- переживания, связанные со смертью близких, разводом, уходом из семьи родителей, серьезной болезнью;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия;
- боязнь позора;
- любовные неудачи;
- чувство мести, протеста, злобы, угрозы;
- желание привлечь к себе внимание, уйти от конфликта, трудной ситуации;
- подражание друзьям, героям фильмов, книг.



**Признаки суицидального поведения:**

- нарушение сна, бессонница;
- нарушение и отсутствие аппетита;
- беспокойство, вспышки гнева, раздражительность;
- шутки и повышенное внимание к теме смерти;
- замкнутость, отгороженность от окружающих;
- прощание в различных формах (письменные указания, раздача ценных вещей);
- угрозы совершения самоубийства;
- внешняя удовлетворенность (когда решение принято, человек становится активным и создается ложное представление, что угроза миновала)

**Что делать:**

- участвовать в жизни детей, интересоваться проблемами, переживаниями, показывать их важность, и значимость, формировать положительную самооценку;
- объяснять происходящие в жизни события, способы решения проблем;
- не использовать авторитарные методы воспитания – договариваться;
- говорить с детьми о том, что им интересно и о том, что важно для жизни;
- объяснять детям, что безвыходных ситуаций не бывает;
- своевременно обращаться за помощью.

***Если Вы испытываете трудности,  
обратитесь за помощью к специалистам.***

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. А вот помощь – реальная! – будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

***«Телефон доверия»***

В структуре подразделений ГБУ РО «ПНД» размещенных в г. Ростове –на-Дону работает **суицидологическая служба**, включающая «телефон доверия», где **в круглосуточном режиме по телефону: 8(863) 223-41-41** работают медицинские психологи, осуществляющие профилактическую и консультативную помощь обращающимся лицам, с целью предотвращения суицидальных и иных опасных действий.

**Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: 8-800-2000-122** (круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный).

**Получить психолого-педагогическую помощь и поддержку также вы можете в:** МБУО "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "СоДействие" г. Азова

г. Азов ул. Кондаурова, 53, тел. 8 (863-42) 6-68-97, 89913636434  
ГБУСОН РО Центр помощи семье и детям "Дом семьи" г. Азов ул. Зои Космодемьянской, 90 "А" тел. 8 (863-42) 4-21-62

