

**5. Поддерживайте его и будьте настойчивы.**

Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

**6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.**

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

**7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи:** друзей, семью, врачей, к которым можно обратиться.

**ПОМНИТЕ!**

Обращение к психологу, клиническому психологу, психотерапевту не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, являются психически здоровыми людьми, личностями творчески одаренными, просто оказавшимися в сложной жизненной ситуации.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,  
будьте внимательны к своим детям!**

**СЛУЖБЫ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

С целью предупреждения суицидальных попыток детей в Пензенской области функционирует служба экстренной психологической помощи:

**«Детский телефон доверия» 8-800-20-00-12.**

Консультанты организуют помощь, требующую экстренного реагирования в целях сохранения жизни и здоровья ребенка, консультирование родителей

Вышеуказанный телефон работает в двухканальном режиме (круглосуточно в системе социальной защиты, с 9:00 до 17:00

в системе образования). Звонки для абонентов бесплатны.

Специалисты ГБУЗ «Областная психиатрическая больница им. К.Р. Евграфова» осуществляют круглосуточные дежурства на телефоне экстренной психологической помощи 8- 800-20-167-34.

На территории области функционирует межведомственная региональная служба экстренной психолого-психиатрической помощи «penzadoctor.ru».

На площадке предоставлена возможность для онлайн консультирования детей и подростков, педагогов, родителей, медицинских работников.

Кроме того, отделение психолого-педагогической помощи со службой «Телефон доверия» ГБУССЗН «Областной социально-реабилитационный центр для детей и молодых инвалидов» оказывает услуги, направленные на профилактику отклонений в поведении и развитии личности ее получателя, формирование позитивных интересов, организацию досуга, оказание помощи семье.

**Адрес: г. Пенза, Жемчужный проезд, д.6**

**Телефон: 8(8412) 94-37-28**

В образовательном пространстве региона ГБУ ПО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Пензенской области», в структуре которого осуществляет деятельность отдел психолого-педагогической профилактики девиантного поведения обучающихся. В состав отдела входят специалисты базовых психолого-педагогических кабинетов, осуществляющие свою деятельность во всех районах Пензенской области.

**Адрес: г. Пенза, ул. Тимирязева, д.125,**

**e-mail: [oblcentr@mail.ru](mailto:oblcentr@mail.ru),**

**телефон: 8 (8412) 48-40-88**

**Прокуратура Пензенской области**

**ПАМЯТКА  
для родителей по  
профилактике  
подросткового  
суицида**

**(Внимание! Информация не предназначена для детей!)**



По статистике на 100 тысяч подростков в Российской Федерации в возрасте от 15 до 19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой уровень в 2,7 раза.

Особенности психики подростка делают его уязвимым в эмоциональном плане. Любое слово или поступок окружающих могут ранить его и повернуть мысли в сторону самоубийства.

Незначительный конфликт в семье, школе, на улице ведет к обидам, желанию отомстить или попытке самостоятельно решить проблему. Но собственных сил и опыта не всегда хватает и ребенок идет за поддержкой к близким людям. Если он там не находит этого, то ищет у других людей, или в виртуальном мире Интернета.

Огромное количество людей, возможность общения на огромных расстояниях и ложное ощущение анонимности толкает подростка к поиску решения своих проблем в социальных сетях. Это своего рода новый защитный механизм психики, который как бы «спасает» человека от одиночества, порой одиночества в толпе. Но это иллюзия!

Выкладывая в социальные сети свои фото и видео, рассказывая о своих интересах и проблемах, о своих увлечениях и пристрастиях подростки бессознательно раскрывают по сути свою душу (психику) и тем самым дают достаточный материал для вербовщиков и мошенников всех мастей, в том числе и создателей тех сообществ, которые пропагандируют подростковый суицид.

Пропагандистам суицида среди подростков остается малое – подобрать ключики к замочкам души ребенка, а именно сделать вид, что они дают ребенку как раз то, что ему так не хватает в реальной жизни: внимание, понимание, поддержку, признание, принятие, возможность самореализоваться и т.п.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Любые из перечисленных ниже проблем являются поводом для обращения к педагогу-психологу, клиническому психологу, психотерапевту:

### **1. Интерес к самоубийствам.**

Подросток с особым интересом читает «тематические» статьи, обсуждает тему кладбищ, похорон, интересуется песнями, стихами, рисунками, телепередачами в которых подчеркивается или восхваляется добровольная смерть. Более старшие дети дискутируют на тему права человека распоряжаться своей жизнью.

### **2. Предсмертные распоряжения.**

Ребенок раздает друзьям или делит между близкими свои вещи, в том числе ценные и любимые, рассказывает, как хотел бы быть похоронен, что следует сделать, если его не будет.

### **3. Прощания.**

Подросток навещает любимых родственников, просится съездить в любимые места детства, становится почтителен и ласков с матерью, другими членами семьи, просит у всех прощения, пишет прощальные письма.

### **4. Замкнутость.**

У ребенка нет друзей или он перестает с ними общаться, не разговаривает с родителями, не делится своими проблемами, уединяется при первой возможности.

### **5. Эмоциональность.**

Подросток раз за разом пробует рассказать вам что-то важное, а потом замолкает на середине.

### **6. Необычное поведение.**

Общительный подросток становится замкнутым, а молчаливый болтает без умолку, сдержанный часто плачет. Прежние хобби и увлечения перестают его интересовать.

### **7. Информация о самоубийствах.**

В его компьютере сохранены ссылки на сайты и форумы для самоубийц, он с особенным удовольствием читает книги и смотрит фильмы, где кто-то кончает с собой.

### **8. Немотивированная агрессия.**

Подросток огрызается на любой вопрос, отказывается беседовать о чем-либо с родителями.

### **9. Экстремальное поведение.**

Участие в экстремальных видах спорта: гонки, лазание по высоткам, поездам и т.п.

## Что делать родителям?

### **1. Внимательно выслушайте.**

В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

### **2. Оцените серьезность намерений и чувств.**

Если ребенок уже имеет конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

### **3. Оцените глубину эмоционального кризиса.**

Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

### **4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.**

Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ребенок может и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.