

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Не игнорируйте тревожные сигналы

Не оставляйте ребенка одного в
кризисный период

Не используйте фразы:

«Это просто возрастное»,

«Возьми себя в руки»

Не давайте обещаний сохранить
ситуацию в тайне при высокой
степени риска

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Поддерживайте

доверительные отношения

Уважайте чувства

и переживания подростка

Участвуйте в его жизни

(интересы, друзья, увлечения)

Создавайте дома атмосферу

принятия и безопасности

Помните:

*Ваше внимание и поддержка
могут спасти жизнь ребенку!*

*При возникновении
любых сомнений
обращайтесь к специалистам.*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по профилактике суицидального поведения у подростков



Ключевые признаки, требующие внимания

Словесные сигналы:

- Прямые или косвенные высказывания о нежелании жить
- **Фразы:** «Вам без меня будет лучше», «Я обуза для всех»
- Повышенный интерес к теме смерти в шутках или разговорах

Изменения в поведении:

Раздача личных вещей, приведение дел в порядок

Резкие перемены:

- В питании (отказ от еды или переедание)
- Во сне (бессонница или чрезмерная сонливость)
- Внешний вид (неряшливость)

Снижение успеваемости, прогулы занятий

Социальная изоляция, разрыв с близкими

Эмоциональные изменения:

Беспричинные слезы, раздражительность

Апатия, потеря интереса к хобби

Резкие перепады настроения (от эйфории до отчаяния) прозвища или сравнения с другими детьми.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ШАГ 1. Начните диалог

- Выберите спокойное время для беседы
- Задавайте открытые вопросы: *«Я заметил, что ты выглядишь расстроенным. Хочешь поговорить?»*
- Избегайте оценок и критики

ШАГ 2. Оцените риск

- Уточните наличие планов: *«Ты думал о том, как это сделать?»*
- Определите глубину кризиса (потеря аппетита, нарушения сна)

ШАГ 3. Окажите поддержку

- Дайте понять: *«Я с тобой и мы справимся»*
- Предложите совместный поиск решения проблемы
- Ограничьте доступ к потенциально опасным предметам

ШАГ 4. Подключите специалистов

психолог

Минск

**Республиканская телефонная
"горячая линия" по оказанию
психологической помощи несовершен-
нолетним, попавшим в кризисную
ситуацию - телефон доверия для детей**

8 801 100 16 11 Круглосуточно

8 017 263 03 03 Бесплатно

**Минский областной клинический
центр "Психиатрия - наркология"**

8 017 202 04 01

круглосуточная служба экстренной
психологической помощи
«Телефон доверия»

ул. Я. Лучины, 6
+375 17 320 88 71

ул. Одинцова, 63, к. 2
+375 17 397 37 15

+375 17 263 03 03