

Единый общероссийский детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей создан в 2010 году Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Звонок с любого мобильного и стационарного телефона бесплатный и анонимный.**

**Конфиденциальность и бесплатность** — два основных принципа работы детского телефона доверия.

Это значит, что каждый ребёнок может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

На телефоне доверия дежурят профессиональные и высококвалифицированные психологи, которые всегда готовы выслушать вас и помочь в решении тех или иных сложных ситуаций.

**Величайшая ценность – жизнь.**

Никогда ни о чём не жалея,  
То, что пройдено всё не за зря...  
Без ошибок не стать нам мудрей,  
Без синиц не поймать журавля.

С. Асадова

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков и  
их родителей  
(экстренная  
психологическая  
помощь)

Ежедневно  
Круглосуточно  
Анонимно

**8-800-2000-122**

**Профилактика  
суицидального и  
самоповреждающего  
поведения  
у подростков**



*Памятка для родителей  
подростков*

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Он может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:** переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания; действительная или мнимая утрата любви родителей; неразделенное чувство и ревность; переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи; чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения; боязнь позора, насмешек или унижения; страх наказания, нежелание извиниться; любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность; чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство; желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации; сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы.

**Словесные признаки.** Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто прямо или косвенно говорит о своём душевном состоянии, много шутит на тему самоубийства, проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки.** Подросток может раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами, демонстрировать радикальные перемены в поведении (есть слишком мало или слишком много, спать слишком мало или слишком много, стать неряшливым, пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении, замкнуться от семьи и друзей, быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру, проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния).

**Ситуационные признаки.** Ребенок может решиться на самоубийство, если социально изолирован, чувствует себя отверженным, ощущает себя жертвой насилия, имеет склонность к суициду, перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей), слишком критически относится к себе.

**Самоповреждающее поведение** – намеренное нанесение себе телесного вреда без суицидальных намерений, имеющего малую вероятность летального исхода.

**Основные мотивы самоповреждающего поведения:** внутренняя душевная пустота, чувство одиночества, потерянности; утрата надежды на благополучие; желание ослабить чувства вины, стыда, тревоги; способ справиться с гневом; стремление привлечь внимание к своим проблемам; стремление перевести психологическую боль в боль физическую.

Самоповреждающее поведение у подростков сопровождается страхом осуждения.

**Будьте бдительны!**

**Что делать? Как помочь?**

Постарайтесь поговорить с ребенком по душам. Только не задавайте вопросов внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что волнует вашего ребенка, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение.