

### НЕКОТОРЫЕ СИМПТОМЫ, ПРИ НАЛИЧИИ КОТОРЫХ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХИАТРУ:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.



#### Полезные Интернет-ресурсы:

- <http://fcprc.ru/> - ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации
- <http://childhelpline.ru> - сайт «Детский телефон доверия» ЦЭПП ФГБОУ ВО МГППУ
- <http://ya-roditel.ru/> - проект «Я родитель» Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации
- [http://mgppu.ru/about/publications/deviant\\_b\\_behaviour/](http://mgppu.ru/about/publications/deviant_b_behaviour/) - навигатор профилактики девиантного поведения

### Социальные ролики:

- «Я не хочу жить! Меня все достало»
- «Подарите мне минуту»
- «Письмо отца»
- «Себя нельзя убить»



#### Литература:

1. Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.
2. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). – М.: Генезис, 2009. 3-е изд. – 232 с.
3. Воспитание без стресса. / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. Академический проект, 2001 г.
5. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.



Государственное автономное учреждение  
Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ



2023

### Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

#### Три главные вещи, которые должны понимать родители:

1

То, что взрослому кажется пустяком, для ребенка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний.

2

У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем. Им может показаться, уход из жизни - лучший выход из кризисной ситуации.

3

Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним

Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребенка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.



#### Знаете ли Вы, как ответит Ваш взрослеющий ребенок на следующие вопросы:

- В чем смысл жизни?
- Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?
- Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
- Для чего живет человек?
- Зачем пришел он в этот мир?
- О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?
- За что тебя любят близкие?
- Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?
- Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
- В чем должна заключаться эта помощь?
- Кому ты можешь помочь?
- Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

### Некоторые симптомы, при наличии которых рекомендуется обращаться к психологу:

- 1 непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- 2 конфликтность по отношению к другим (конфликты со сверстниками);
- 3 агрессивность по отношению к окружающим;
- 4 зависимости (компьютерная, пищевая);
- 5 резкая негативная смена увлечений, окружения;
- 6 смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- 7 негативные изменения в поведении (уходы из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- 8 резкое снижение успеваемости в школе;
- 9 изменения в самооценке;
- 10 нарушения сна, повышенная утомляемость;
- 11 неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего.