

Некоторые симптомы, при наличии которых надо 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 др.

ВАМ ПОМОГУТ!

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
консультация / диагностика

ВРАЧ-ПСИХИАТР
консультация / медикаментозное лечение

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ,
СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ**
коррекционная работа

8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков и их родителей

**ЗА СУИЦИДАЛЬНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА
В ОТВЕТЕ
МЫ - ВЗРОСЛЫЕ!**

Контактная информация

Адрес: п. Красная Горбатка, ул. Пролетарская, д.1.

Тел: (4922) 2-11-47

E-mail: sl@cppisp33.ru

ГАУ ВО
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
Селивановский филиал



**ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ**

Составитель
Тихонова Е.Н
педагог-психолог

2025 год

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, обращайтесь за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Три главные мысли, которые должны понимать родители:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним.

Симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

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

Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка 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?

