

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

**8-800-2000-122** (круглосуточно)

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

Анонимно и бесплатно для жителей РФ

сайт: <https://telefon-doveria.ru>

**«ТвояТерритория.онлайн»**: ресурс

бесплатной психологической онлайн помощи подросткам и молодежи до 23 лет

сайт: <https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb>

**8 (812) 747-13-40** Центр «Контакт»,

телефон для подростков и их родителей,

оказавшихся в сложной жизненной ситуации:

(ежедневно с 9:00 до 21:00)

сайт: <https://profcenter.spb.ru/telefon-doveriya>

**8 (812) 323-43-43** (круглосуточно)

Клиника неврозов, кризисная служба на три

линии. Сайт: <http://knevrozov.com>

**8 (812) 708-40-41**(круглосуточно)

Экстренная психологическая помощь детям и

взрослым. Бесплатно для жителей

Санкт-Петербурга. Телефон доверия

организован Институтом психотерапии и

консультирования «Гармония»

**8-800-200-34-11**(круглосуточно)

Телефон горячей линии #МЫВМЕСТЕ

по поддержке семей мобилизованных

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО ПОПЫТАТЬСЯ ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ СВОЕГО РЕБЁНКА!

### Основные мотивы суицидального поведения:

- переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделённое чувство, ревность
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи
- чувство вины, стыда, оскорблённого 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

Санкт-Петербургское государственное  
бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
"Академия транспортных технологий"

## Сильные связи!

памятка для родителей



**Адрес образовательной организации:**

Санкт-Петербург, ул. Салова, д.63

Санкт-Петербург

2024 год

## МИФЫ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ

МИФ	ФАКТ
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей
Настоящее самоубийство случается без предупреждения	Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство – явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь	Оно не передаётся генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Те, кто кончает собой, психически больны, значит им нельзя помочь	Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади	Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата
Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому ему нельзя помочь	Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода

## СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Суицид** определяют как преднамеренное, самостоятельное и добровольное лишение себя жизни.



**Попытку или намерение** рассматривать серьёзно не оставлять без внимания.

**Исключить у себя панику** и другие осложняющие реакции.

**Не стыдиться не спорить.** Спор блокирует дальнейшее обсуждение. Полностью исключить проявление своих отрицательных реакций.

**Попытаться установить доверительные взаимоотношения.** Проявлять искренний интерес к любым проблемам. Давать

возможность высказаться и внимательно выслушать. Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени.

**Задавать прямые вопросы:** «Ты думаешь о самоубийстве? Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить, открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу.

**Говорить о перспективах в жизни и в будущем.** Отговаривая не давить на чувство долга и не употреблять общие фразы: «Всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.

**Во время обратиться за помощью.** Спросите, сына или дочь можете ли вы помочь и как это лучше сделать.

**При малейшем подозрении на суицид обращайтесь к специалистам!**