

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

Обращайтесь в центр «Скажи жизни да!»



г. Минск ул. Я. Купалы д. 51,  
индекс 211729.



Телефон горячей линии:  
Тел. МТС: **+375(33)2192672**  
Тел. Life: **+385(25)5142316**  
Тел.: **5-05-25**



E-mail: [company@skaziziznida.by](mailto:company@skaziziznida.by)

График работы: с **09:00–21:00**, ежедневно.  
Обращение может быть анонимным!



КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ?



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?



## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СУИЦИД?

**Самоубийство, суицид** — преднамеренное прекращение собственной жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Психологический смысл подросткового суицида — крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

## ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК РЕШАЕТСЯ НА САМОУБИЙСТВО?

- нуждается в любви и помощи и не получает их;
- чувствует себя никому ненужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то.



## ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА?

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни;
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это» и т.п.;
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- начал употребление алкоголя или наркотиков.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

- не читайте нотации и не спорьте;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не предлагайте неоправданных утешений и не смейтесь над подростком.



## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ? КАК МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ?

- серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать его;
- откровенно разговаривайте с ним;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте подростка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для подростка лиц;
- не бойтесь просить о помощи.



## СОВЕТЫ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ЛЮБЯЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

- показывайте подростку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ему проявить свои переживания через рисунки, лепку, увлечения.

## ПОМНИТЕ, ЧТО ЭТИ СЛОВА ЛАСКАЮТ ДУШУ ПОДРОСТКА...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Что бы мы без тебя делали!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

