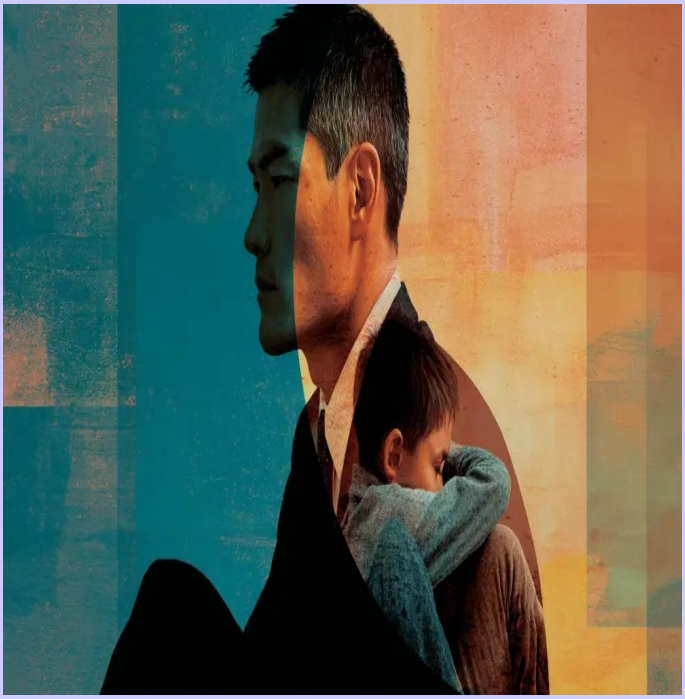
Безысходности не бывает

„Самоубийство — отрицательная форма бесконечной свободы. Счастлив тот, кто найдет положительную.“
Альбер Камю

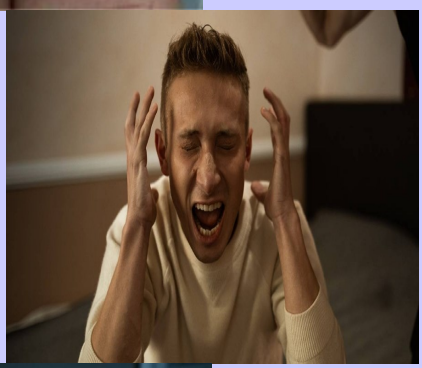


Миф: Если ребенок говорит о самоубийстве, он скорее всего не сделает этого.
Реальность: Большинство подростков прямо или косвенно предупреждают о своих намерениях. Любые фразы вроде «Вы меня больше не увидите» или «Лучше бы я не родился» требуют особого внимания.
Миф: Разговоры о суициде могут спровоцировать попытку.
Реальность: Напротив, спокойный, участливый разговор снижает уровень тревоги. Это доказывает ребенку, что его боль замечена, и дает возможность выговориться и получить своевременную помощь.
Миф: Дети из «хороших» или богатых семей никогда не совершают суицидов.
Реальность: Самоубийства происходят в семьях любого достатка и уровня образования. Главный фактор риска — не материальное положение, а степень изоляции и психологический климат семьи.
Миф: Подросток просто хочет привлечь к себе внимание своим демонстративным поведением и попытками.
Реальность: Даже если это выглядит как манипуляция, это крик о помощи. Игнорирование «показушных» попыток может привести к трагедии.
Миф: Подростковые проблемы все нелепы и весьма несерьезны.
Реальность: Первая любовь, разрыв с друзьями или плохие оценки ощущаются ребенком как крушение его мира. Психика подростка острее и болезненнее реагирует на стресс из-за гормональной перестройки и личностной незрелости.

Обратите внимание на резкие изменения в поведении подростка:

- Снижение успеваемости и потеря интереса к любимым занятиям.
- Изменения во внешнем виде.
- Изменения эмоционального состояния (безысходность, безнадежность, одиночество, покинутость, ненужность, тревога, страхи).
- Отстранение от семьи и друзей.
- Изменения в режиме сна и аппетита.
- Причинение вреда здоровью (увечья, самоповреждения) .
- Раздача ценных для ребёнка личных вещей.
- Рискованное поведение и разговоры о смерти.











Чем Вы можете помочь вашему ребёнку?

- Разговаривайте с ребёнком, интересуйтесь его состоянием, планами, текущими хобби и увлечениями.
- Сохраняйте оптимистический настрой, транслируйте уверенность в достижении поставленных целей.
- Не обвиняйте ребёнка в его нежелательном поведении.
- Выделяйте достоинства, а не недостатки.
- Не сравнивайте его с другими детьми.
- Предлагайте новые хобби и увлечение, поддерживайте самостоятельность и интерес к творчеству.
- Поощряйте ребёнка узнавать что-нибудь новое.
- Научите соблюдать режим дня и отдыха (хорошо высыпаться, сбалансированно питаться, достаточно времени находиться на свежем воздухе).
- Поддерживайте активный образ жизни (занятия спортом, утренняя гимнастика, прогулки).
- Организуйте самостоятельное поддержание ребёнком гигиены в быту (проводить уборку в квартире, своей комнате, приобщать к совместным мероприятиям).
- Посещайте культурно-массовые мероприятия (экскурсии, кинотеатры, театры, выставки, музеи).
- Заведите питомца, ведь забота о домашнем животном может мобилизовать ребёнка и настроить на оптимизм.
- Не бойтесь обращаться за консультацией к специалисту, когда речь идёт о жизни и здоровье Вашего ребёнка (психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу).





За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам

Единый номер **133** — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи.