



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**8 800 2000 985** ВСЕ ЗВОНЫ БЕСПЛАТНО  
ЗВОНИ, НЕ БОЙСЯ, МЫ ПОМОЖЕМ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ



*Цель службы:* оказание экстренной психологической помощи средствами телефонного консультирования детей, подростков и их родителей; укрепление их психологического здоровья и создания атмосферы психологической защищенности

### Что должно насторожить родителей в поведении подростка



Частая смена настроения



Конфликты дома, в школе



Изменение аппетита



Нарушение сна



Неразделённая любовь, дружба



Общение только с компьютером



### ГАУ НСО «ЦСПСД «Семья»

630106 г.Новосибирск  
Ул.Зорге 127а  
8 (383) 342-65-90  
semya@nso.ru

<http://ocpd.nsk.ru>



**Ценности  
у каждого свои.  
Но у всех должна быть  
одна ценность —  
умение  
ценить жизнь**

Подготовила Сундеева А.М.  
заместитель директора по воспитательной  
и реабилитационной работе

## Профилактика суицидального поведения



### СТАТИСТИКА

Ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток. Самоубийство, как причина смерти, занимает второе место после ДТП в возрастном диапазоне 15-35 лет в Европе.

### СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Самоубийство  
(суицид)

Суицидальные  
попытки  
(парасуицид)

Мысли и  
высказывания  
о самоубийстве

## ЗАБЛУЖДЕНИЯ О СУИЦИДЕ

- Самоубийства совершают психически ненормальные люди
- Самоубийство невозможно предотвратить
- Существует тип людей, склонных к самоубийству
- Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку
- Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки
- Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова
- Влечение к самоубийству передается по наследству
- Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство
- Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой
- Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание

*Судьба создает  
проблемы лишь для  
того, чтобы понять,  
насколько ценна жизнь*

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОИМ БЛИЗКИМ

- Сохраняйте контакт со своим ребенком
- Говорите о перспективах в жизни и будущем
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха
- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка
- Вовремя обратитесь к специалисту. Если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком

Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни

