



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ. ОНИ ХОРОШО ИНФОРМИРОВАНЫ, МОГУТ ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ СЕРЬЕЗНОСТЬ СИТУАЦИИ, ОКАЗАТЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СВОЕВРЕМЕННУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ**

### КРУГЛОСУТОЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА «СЕРДЕШ 129»:

Помощь по телефону доверия  
279-55-80  
Помощь on-line на сайте  
serdesh1377

Всероссийский детский телефон доверия:  
8-800-2000-122  
(звонок осуществляется бесплатно с любых телефонов).

**Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

#### ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  [azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/azdorovkazan/)
-  ГАУЗ «РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021  
Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ  
ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА  
ИМ. АКАД. БЕХТЕРЕВА  
МЗ РТ

# КАК СПАСТИ СВОИХ ДЕТЕЙ

(рекомендации для родителей)



@iazdorov

Казань  
2021



## ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:

- Подавленное настроение (пониженный эмоциональный фон, раздражительность) которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым; не хочет разговаривать с близкими ему людьми; начал раздаривать дорогие ему вещи; отдаляется от друзей).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. **Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам.**



## ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

## ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ САМОУБИЙСТВА:



- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

## ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БЕСЕДЫ С ПОДРОСТКОМ, РАЗМЫШЛЯЮЩИМ О СУИЦИДЕ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



- внимательно слушать собеседника, т. к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.



## ОТВЕТЬЕ, ПОЖАЛУЙСТА, НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ОСОБЕННОСТИ ВАШИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С РЕБЁНКОМ

- Рождение вашего ребёнка было желанным?
- Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т. д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
- Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
- Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
- Вы знаете, какой у него самый любимый учитель в школе?
- Вы первым идёте на примирение, разговор?
- Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. **А если у вас большинство «НЕТ», то необходимо измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!**

## ПРИЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СУИЦИДОВ



- Воспринимайте ребенка всерьез. Относиться снисходительно нельзя.
- Выслушивайте – «Я слышу тебя». Дайте ему возможность высказаться. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- Подчеркивайте временный характер проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни.