

## Поможем нашим детям

## Контакты

**ИЗБАВИТЬ ОТ ДУШЕВНЫХ ПРОБЛЕМ,  
ВОССТАНОВИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ  
РАВНОВЕСИЕ НАШИХ ДЕТЕЙ – ЭТО  
РЕАЛЬНО!**

**Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.**

**Для своевременной и профессиональной помощи при суицидальном поведении Вы можете обратиться в ГКУЗ Ленинградский областной психоневрологический диспансер, а также в районные психиатрические кабинеты, службы экстренной психологической помощи.**

**Вы можете также круглосуточно обращаться в Службу кризисной психологической помощи по бесплатному телефону: 8-800-200-47-03**

Все специалисты имеют высокую квалификацию, большой опыт работы, используют современные лечебные подходы, психологические методики и психотерапевтические техники

Телефон регистратуры ГКУЗ ЛОПНД:  
8-(812)-575-60-06  
Запись к врачам психотерапевтам, психологам.

Кабинет медико-социально-психологической помощи  
Кабинет № 6, запись по тел.: 8-(812)-572-28-84

Обратитесь по «Телефону доверия»  
Федеральный «телефон доверия» для подростков  
8 800 2000 122

«Телефон доверия» службы кризисной психологической помощи ГКУЗ ЛО  
«Психоневрологический диспансер» -  
8 800 200 47 03

**Все телефоны работают круглосуточно !**

### Как добраться :

Диспансер находится на Лиговском пр., д. 44, литер «Б», около ТРК «Галерея». Парадный вход в диспансер расположен со стороны Лиговского пр., между кафе «Чайная ложка» и Аптекой «Первая Помощь» в том же подъезде, где расположена «Почта России». Подняться на 3 этаж.

## Профилактика суицидального поведения у детей и подростков



**Получив профессиональную психологическую и лечебную помощь, вы можете значительно улучшить качество своей жизни!**

**Доверьте своё здоровье профессионалам!**

Информационный буклет

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО

### ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПРОЦЕССА У ПОДРОСТКОВ

- **Семейные** – около половины всех случаев;
- **Интерперсональные** (конфликты со сверстниками) – 13-15 % случаев;
- **Любовные** – 13-15 % случаев;
- **Индукцированные средствами массовой информации** – большинство групповых суицидов.

По возрасту пик суицидов приходится на 15-16 лет.

Наибольшее количество суицидов совершается весной (в апреле, мае) и осенью (в октябре).

Пик самоубийств приходится на понедельник, самый стрессовый день для большинства людей.



## КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Распознать **признаки суицидального поведения** у подростка довольно сложно, но есть определенные признаки **суицидальной угрозы**:

**Словесные:** подросток часто говорит своём душевном состоянии – «Я не могу так дальше жить»; косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти, проводит время на соответствующих сайтах и группах.

**Эмоциональные:** нестабильность настроения; агрессивное поведение, злобность; склонность к демонстративному поведению; высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску; раздражительность; идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности.

**Поведенческие:** потеря интереса к обычным видам деятельности; снижение активности, неспособность к волевым усилиям; внезапное снижение успеваемости; плохое поведение в школе, часто повторяющиеся исчезновения и прогулы, антисоциальное поведение; замкнутость от семьи и друзей; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; раздаривание своих вещей, имеющих большую личную значимость другим людям, приведение в порядок дел, примирение с давними врагами; радикальные перемены в отношении еды, сна, внешнего вида: спит или ест слишком мало или слишком много; становится неряшливым.

## РЕЗУЛЬТАТИВНО

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКА

- ❑ Попытайтесь убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог) Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов
- ❑ Оцените его внутренние резервы – найдите их
- ❑ Не оставляйте в одиночестве
- ❑ Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту
- ❑ Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность
- ❑ Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому  
Если это не эффективно, необходимо обратиться к специалисту.

### ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Распространение знаний** о путях получения помощи и поддержки
- **Проведение в образовательных учреждениях целевых обучающих программ** для педагогов, учащихся и родителей.
- **Ранняя диагностика суицидального поведения**, коррекционная работа с группами риска и их окружением.