

## Родители:

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

3. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

4. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

5. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам — со стороны пап.

6. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

7. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

8. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

## Помощь рядом!

### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 801 201 5555

(ежедневно с 8.00 до 20.00)

### ДЕТСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ

8 801 100 1611

(круглосуточно)

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

УЗ «Витебский областной  
клинический центр психиатрии и  
наркологии»

8 0212 61 60 60

(круглосуточно)

Государственное учреждение  
образования

«Мазоловская средняя школа  
Витебского района»

## Ложь и правда о суициде!

(для родителей)



Составил: педагог-психолог  
Янковская Д.В.

2023

## В общественном сознании существует ошибочное представление о самоубийстве

1. Ложное суждение: говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.

Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности.

2. Ложное суждение: человек совершает самоубийство без предупреждения.

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

3. Ложное суждение: все суицидальные личности страдают психическими расстройствами.

*Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния.*

4. Ложное суждение: разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.

Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

5. Ложное суждение: люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.

Подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблется в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

6. Ложное суждение: человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа.

В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве.

7. Ложное суждение: не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.

Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить.