

Пожалуйста,

# НЕ УМИРАЙТЕ

Вы не одиноки.

**СУИЦИД** – намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

## ПРИЧИНЫ СУИЦИДА

- ⇒ Отсутствие доброжелательных отношений в семье
- ⇒ Резкое повышение общего ритма жизни (высокие нагрузки в учебной деятельности и т.д.)
- ⇒ Алкоголизм и наркомания среди родителей
- ⇒ Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- ⇒ Алкоголизм и наркомания среди подростков
- ⇒ Неуверенность в завтрашнем дне
- ⇒ Отсутствие морально-этических ценностей
- ⇒ Потеря смысла жизни
- ⇒ Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- ⇒ Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- ⇒ Безответная влюбленность

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.
- ✓ Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ✓ Во время беседы о суициде подростка необходимо убедить в следующем:
  - что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;
  - что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
  - что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т. д.
- ✓ Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора.
- ✓ Поддерживайте его и будьте настойчивы. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
- ✓ Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
- ✓ Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач).

## Психологическую помощь в Гомеле можно получить:

- ⇒ по телефону экстренной круглосуточной службы психологической помощи -35-91-91;
- ⇒ по телефону экстренной психологической помощи специалистов Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей 170 (круглосуточно)

