Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Суицидальное поведение подростков: как заметить и помочь»

Признаки риска

• **Тревожные фразы:** «Не хочу жить», «Всем без меня лучше», «Лучше бы меня не было».

• **Изменение поведения:** замкнутость, уход от общения, падение успеваемости, раздача вещей, «прощальные» сообщения.

• **Эмоциональные сигналы:** подавленность, безнадежность, тревога, вспышки гнева, чувство пустоты.

• **Изменение режима:** нарушение сна, аппетита, утомляемость, неряшливость, снижение концентрации.

• **Самоповреждение и риск:** порезы, ожоги, опасные поступки, алкоголь или вещества, интерес к теме смерти.

• **Трудные события:** травля, изоляция, семейный конфликт, разрыв отношений, утрата, прошлые попытки.

Как начать разговор

- Выбрать момент, когда оба спокойны;
- Начать с наблюдения: «Я заметил, что ты в послед нее время грустишь»;
- Задавать открытые вопросы: «Что тебя беспокоит?», «Как я могу помочь?».

Фразы поддержки

- «Я рядом, я готов тебя выслушать»;
- «Твои чувства важны для меня»;
- «Мы справимся с этим вместе»;
- «Обращение к психологу — это нормально, как поход к врачу».

Куда обратиться

- Единый российский телефон доверия для детей и родителей **8– 800 – 2000 – 122**

  Короткий номер ТД **– 124**
- ЦВЛ «Детская психиатрия» им. Мнухина

  576 – 10 – 10
- «Врачи детям»

  +7 (812) 380 – 30 – 92

Чего нельзя делать

Игнорировать тревожные слова
Стыдить, высмеивать, обвинять
Считать это «манипуляцией»
Сравнивать с другими детьми
Обещать сохранить это в тайне при наличии риска

Материалы родительской конференции

Чат – бот «Ты не один»

Материалы о том, как распознать кризисное состояние подростка