

**Горячие линии и телефоны доверия Ивановской области**

**Телефон доверия**, в отличие от**горячей линии**, по определению, является анонимным. Имейте это ввиду, когда Вас, разговаривая по **телефону доверия**, попросят представиться, а Вам бы этого не хотелось.

**Здравоохранение**

Телефоны департамента здравоохранения для обращений граждан: 8 4932 59-48-20; 8 4932 93-97-97.

**Образование, дети**

Горячая линия по вопросам ЕГЭ: 8 4932 41-49-80; 8 4932 59-01-71.

**УМВД России по Ивановской области**

Дежурная часть: 8 4932 32-80-00.

**Телефон доверия** (горячая линия): 8 4932 35-45-55.

**Управление ГИБДД МВД по Ивановской области**

Дежурная часть: 8 4932 30-44-35.

**Телефон доверия**: 8 4932 35-45-55.

**ГУ МЧС России по Ивановской области**

**Единый телефон доверия: 8 4932 29-99-99.**

**Управление Ростпотребнадзора по Ивановской области**

Консультации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и в области потребительского рынка.

**Горячая линия**: 8 4932 38-36-86.

**по Ивановской области**

**Телефон доверия:** 8 4932 37-72-07.

Телефон дежурного: 8 4932 32-80-61.

**Прокуратура Ивановской области**

**Телефон доверия:** 8 4932 32-36-10.

Телефон дежурного прокурора: 8 4932 41-04-05.

**Подразделения по вопросам миграции МВД РФ
(ранее Миграционная служба РФ)**

Горячая линия: 8 4932 24-25-37.

**Следственный комитет России**

**Телефон доверия:** 8 800 250-37-31 (доб. 2).

**Телефонная линия «Ребёнок в опасности»: 8 800 250-37-31 (доб. 1).**

***«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» - задумайтесь над этим!!!***

**Областное государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

**Шуйский детский дом**

**Центр подготовки приемных родителей и сопровождения замещающих семей**

**Профилактика**

**суицидов**

**среди**

**подростков**

**(советы родителям)**



**г. Шуя, ул. Ярославская, д. 77**

**Тел. (849351)4-88-67**

**2021 год**

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?
(рекомендации родителям)**

***Суицид****– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

**Что в поведении подростка должно насторожить**

* Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
* 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, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* 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. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**,  то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.**

*Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*

**Не следует говорить ребенку:**

* «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»;
* «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
* «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
* «Где уж мне тебя понять!»;
* «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
* «Не получается – значит, не старался!»;
* «Все дети, как дети, а ты …»;
* «Сам виноват…не жалуйся…..бестолочь».

**Обязательно скажите ему:**

* «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
* «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
* «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
* «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

**Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.**

***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);
* Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Приемы предупреждения суицидов**

* *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
* *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. 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;
* *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
* *Не иронизируйте,* если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
* *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
* *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; записать соответствующие номера телефонов;