

СУИЦИДАЛЬНОЕ (САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ) ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Подросток переживает обиду, одиночество, отчуждённость; чувствует вину и стыд; боится позора, насмешек, унижения, наказания; переживает из-за любовной потери, домогательства, нежелательной беременности; желает привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, стремится избежать неприятных последствий, трудной ситуации, хочет повлиять на другого человека

КАК РАСПОЗНАТЬ?

- Конфликты в школе и дома
- Частая смена настроения
- Нарушения сна

- Частые высказывания о нежелании жить
- Прослушивание грустных песен и меланхоличной музыки
- Пропуски в школе, снижение успеваемости

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

Единый
общероссийский
телефон доверия для
детей, подростков и
их родителей

8-800-2000-122

Горячая линия
кризисной

психологической
помощи

8-800-600-31-14

Анонимный чат для
подростков

мырядом.онлайн

ГАУ АО «ЦЕНТР
«ЭМПАТИЯ»

Г. Астрахань, ул.
Советская, 36
8 (8512) 44-24-94
emp-centr@mail.ru



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ?

- Сохранять понимающую позицию в разговоре с ребёнком;
- Стараться установить заботливые взаимоотношения;
- Разговаривать с подростком о его чувствах;
- Проявлять уважение к мнению и ценностям подростка;
- Рассказать ребёнку о телефоне доверия;
- Обратиться за помощью психолога