

- наличие суицидального поведения в семейной истории
- психологические проблемы у ребенка (страхи, тревога, депрессия)
- поведенческие нарушения, уходы из дома
- случавшиеся ранее эпизоды самоповреждений, суицидальных попыток

Важно понимать, что все эти события могут значительно увеличивать риск суицида. Необходимо предпринять всё возможное, чтобы помочь ребенку решить возникшие трудности, облегчить переживания.

Для ребенка прежде всего нужно и важно Ваше понимание и участие.

Но! Важно не бояться обращаться за помощью к специалистам.

ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ

ГБУДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Нижегородской области
г. Нижний Новгород, ул. Красных Партизан, д. 8Б,
тел. 8 (831) 215-04-67
Психологическая помощь **тел. 8 (831) 215-04-67**

Центр психологической безопасности и профилактики деструктивных явлений среди детей и молодежи в Нижегородской области
г. Нижний Новгород, ул. Генерала Ивлиева, 30,
тел. 8 (831) 274-65-61

ГБУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков»
г. Нижний Новгород, ул. Семашко, д. 37, 4 эт.,
тел. 8 (831) 233-10-55

ГБУЗ НО «Клиническая психиатрическая больница №1 г. Н. Новгорода»
г. Нижний Новгород Ульянова д. 41
тел. 8 (831) 436-01-08

ГБУЗ НО «Психиатрическая больница №2 г. Н. Новгорода»
г. Нижний Новгород, ул. Июльских дней, д. 28
Канавинский, Ленинский район:
Регистратура ДО №1: **8 (831) 282-33-22 (доб.310)**
Канавинский, Ленинский район:
Регистратура ДО №2: **8 (831) 282-33-21 (доб.601)**
Сормовский, Московский район:
Регистратура ДО №3: **8 (831) 282-33-24 (доб.701)**
Автозаводский район:
Регистратура ДО №4: **8 (831) 282-33-25 (доб.810)**

ГБУЗ НО «НОПНБ №1 им. П.П. Кащенко»
г. Нижний Новгород, ул. Кащенко 12а:
Регистратура **8 (831) 466-71-33**

Телефон
доверия для
детей и
родителей
8-800-2000-122



**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
И АНОНИМНЫЙ**

ГБЗУ НО «Дзержинский психоневрологический диспансер»
г. Дзержинск,
ул. Пушкинская, д. 30
Регистратура
8 (8313) 32-61-09



**ВАШ РЕБЕНОК
МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ
В ЗОНЕ РИСКА
ПО СУИЦИДАЛЬНОМУ
ПОВЕДЕНИЮ**

**Самое страшное можно
предотвратить простыми
действиями.**



1 Давайте понять ребенку, что он важен и нужен

- чаще говорите, не дожидаясь повода, что любите его
- напоминайте, что Вы очень рады, что он у Вас есть
- замечайте хорошее (старания, успехи, помощь по дому и пр.)
- проводите время вместе, общайтесь на интересующие его темы
- поддерживайте в начинаниях
- формируйте и поддерживайте в ребенке навык делиться своими эмоциями и переживаниями, даже если они негативные
- поддерживайте в трудностях
- не обесценивайте переживания и чувства ребенка, даже если они кажутся незначительными
- учите, в т.ч. на своем примере, конструктивно справляться с ошибками, проблемами, негативными эмоциями
- объясняйте, что просить о помощи не стыдно



Важно формировать у ребенка понимание, что чтобы не случилось, какая бы не возникла проблема, вместе вы сможете справиться со всем.

2 Обращайте внимание на эмоциональное состояние своего ребенка.

Следует насторожиться если Вы заметили, что у ребенка есть любое из этих проявлений:

- изменилось поведение (замкнутость, агрессия, рискованное поведение)
- часто беспричинно сниженное настроение
- резкие перепады настроения, импульсивность, плаксивость по незначительным поводам
- потеря интереса к общению, хобби, увлечениям
- нарушен сон, изменился аппетит
- в социальных сетях ребенка есть картинки, песни, высказывания на тематику нежелания жить, негативистичного отношения к жизни
- на коже рук, ног или живота появляются царапины, порезы, ожоги
- вопросы или рассуждения о смерти, высказывания в духе «я так больше не могу», «ничего не имеет смысла», «тебе больше не придется со мной мучиться» и т. д.



Важно не стыдить и не ругать ребенка за любое из этих проявлений, а воспринять это как красный флаг, повод обратить на это внимание и сделать всё, чтобы решить эту проблему конструктивно.

3 Ситуации, в которых требуется Ваша дополнительная поддержка и понимание:

- сложности с обучением, неспособность справиться с учебной нагрузкой
- ссоры с друзьями
- ситуации травли в школе или во дворе
- пережитое физическое или сексуальное насилие
- расставание с любимым человеком, безответная любовь
- незапланированная беременность
- правонарушения
- употребление психоактивных веществ
- суицидальное поведение в кругу общения ребенка