

Профилактика суицидального поведения подростков. Что делать родителям и куда обращаться за помощью

Межрегиональная общественная организация поддержки семьи, материнства, отцовства и детства «Врачи детям»



Факторы риска

Семейные кризисы

- развод родителей
- финансовые трудности
- смерть близких

Неблагополучная семейная ситуация

- недостаток эмоционального тепла, взаимопонимания, доверия
- конфликтные отношения
- насилие, безнадзорность

Факторы риска

Личностные особенности

- Повышенная ранимость, тревожность
- Эмоциональная неустойчивость, импульсивность
- Низкая самооценка, зависимость от мнения других

Проблемы в школе

- Конфликты с одноклассниками, учителями
- Буллинг
- Проблемы с учёбой, высокие нагрузки (особенно в период экзаменов)

Факторы риска

Проблемы здоровья,
включая
эмоциональные и
поведенческие
расстройства,
требующие лечения

- Депрессии
- Тревожные расстройства, неврозы
- Расстройства пищевого поведения
- Употребление алкоголя, ПАВ
- Хронические заболевания

Факторы риска

Неразделённая любовь,
ссоры, расставание

- включая серьёзные ссоры с лучшим другом, подругой

Суицид в ближайшем
окружении

- включая суицидальные попытки

Влияние субкультур,
социальных сетей

- в совокупности с другими факторами риска
- доступ к информации, причиняющей вред здоровью и развитию детей

Признаки, которые требуют внимания

- Преимущественно негативное, подавленное эмоциональное состояние
- Признаки утомления, регулярные жалобы на усталость, отсутствие сил
- Снижение способности к концентрации внимания, решению когнитивных задач
(может выражаться через проблемы в учёбе)

Признаки, которые требуют внимания

- Резкие неожиданные изменения в состоянии, поведении, привычках
- Отказ от того, что любил делать раньше
- Уход в себя, нежелание рассказывать, делиться переживаниями
- Нарушения сна, питания, гигиены
- Аутоагрессия, самоповреждения

Признаки, которые требуют внимания

- Состояние или переживания
 - апатии, истощённости, беспомощности
 - отчаяния, безнадёжности, безвыходности
- Разговоры на тему самоубийства, потери смысла жизни
- Письма или разговоры прощального характера

Рекомендации по профилактике

- Уделяйте время доверительному, спокойному общению с ребёнком
- Проявляйте сочувствие и понимание
- Демонстрируйте любовь и принятие
- Оказывайте поддержку в сложных ситуациях, помогайте решать проблемы конструктивно
- Не применяйте насилие ни при каких обстоятельствах

Рекомендации по профилактике

- Помогайте организовать режим сна, питания, отдыха
 - прогулки, физическая активность
- Помните про важность досуга, хобби, приятного времяпровождения
 - общение с друзьями
 - занятия, приносящие удовольствие
 - совместный позитивный досуг с семьёй, родителями

Рекомендации по профилактике

- Помогайте ребёнку осознать свои сильные стороны и способности, оказывайте поддержку в успешной самореализации
- Избегайте завышенных требований
- Соблюдайте разумный баланс родительского контроля и поощрения самостоятельности

Рекомендации по профилактике

Не оставляйте без внимания признаки
возможного неблагополучия

Обращайтесь за помощью к специалистам!

ДЕПРЕССИЯ

ИЛИ

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Ресурсы помощи для подростков и родителей



- Тематические вебинары
- Онлайн-встречи с психологом



18 ОКТЯБРЯ 2023 / 19.00 МСК

**Самоповреждающее
поведение подростков**

онлайн-встреча с психологом

Светлана Шуваева



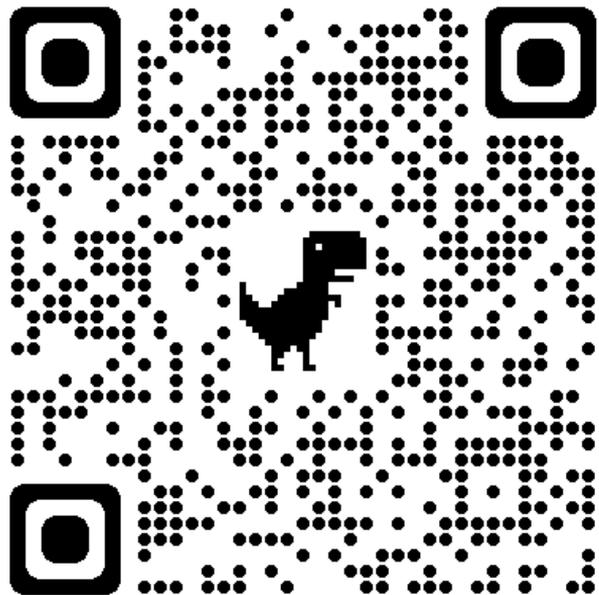
19 ДЕКАБРЯ 2023 / 19.00 МСК

**Интернет-зависимость у
подростков**

онлайн-встреча с психологом

Светлана Шуваева

Индивидуальные консультации психолога



- Конфликты, отсутствие взаимопонимания с ребёнком
- Аутоагрессия, самоповреждения
- Высказывания суицидального характера, суицидальные попытки

Бесплатно и конфиденциально

Ресурсы помощи для подростков и родителей

(812) 234–43–84

ЦВЛ Детская психиатрия им. Мнунина
Кабинет медико-психологической помощи

Поликлиники по месту
жительства

Психолог
Кабинет медико-социальной помощи в поликлиниках

ППМС-Центр в каждом районе
города

Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи

8-800-2000-122

Общероссийский телефон доверия для детей и подростков

ТвояТерритория.онлайн

Психологическая помощь онлайн для молодежи до 23 лет

ПомощьРядом.рф

Психологическая помощь онлайн для подростков до 18 лет

Для подростков

ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ

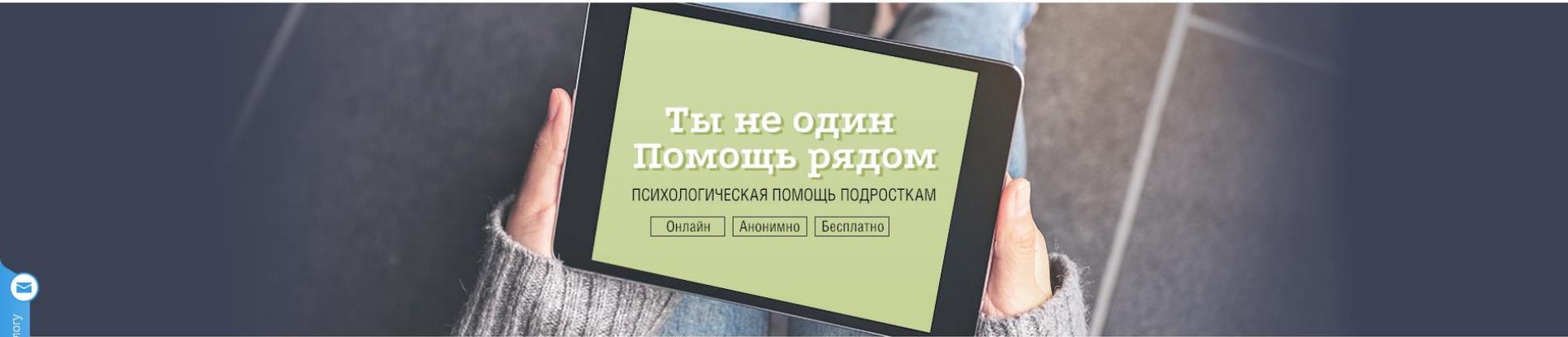
Психологическое консультирование онлайн

Контакты служб и ресурсов помощи

ПОМОЩЬ РЯДОМ.рф
психологическая помощь подросткам

Мы работаем ежедневно с 11:00 до 23:00 мск

vk y 12+ ☰



Психологическая и информационная онлайн-помощь подросткам до 18.
Здесь ты можешь поделиться с психологом в онлайн-чате тем, что тебя волнует

Материалы по психологии и саморазвитию:

статьи, памятки,
анимационные ролики

Расписание
работы
консультантов



Написать письмо психологу



Онлайн-служба кризисной психологической помощи



- Консультирование в **онлайн-чате** и ответы на письма
- Служба работает **ежедневно** с 11:00 до 23:00 МСК
- Профессиональные психологи-консультанты
- Анонимно, конфиденциально, бесплатно

Спасибо за внимание!

врачидетям.рф
<https://vk.com/vdspb>

