

Достаточно просто **позвонить на телефон доверия Минздрава или написать обращение на сайт <http://ПерезагрузиСтресс.рф>**, чтобы получить информацию о возможных вариантах профессиональной помощи.

Если ваш ребенок нанес себе повреждения, вызовите скорую помощь. А уже после визита бригады посетите медицинского психолога или другого специалиста по психическому здоровью. Это сохранит ребенку жизнь.

ДРУЗЬЯ

Обращайте внимание на изменения в поведении друга: он замкнулся и перестал с вами встречаться? Неожиданно уволился с работы? Переживает, что не может рассчитаться по кредиту? Перестал заниматься любимым хобби? Стал чаще говорить о смерти, пусть даже в шуточной форме? Появились тревожные сообщения и статусы, удаление друзей или своей странички в социальных сетях? Даже если вы не близки с человеком, вы можете ему помочь! Отправьте ему ссылку на сайт **ПерезагрузиСтресс.рф**, где он найдет специалиста, анонимная помощь которого ему очень нужна!

Спросите друга напрямую о самоубийстве. Необходим открытый и доверительный диалог. Если он заявил о нежелании жить, будьте с ним рядом все время, пока он будет нуждаться в вашей поддержке. Помогите найти специалиста в области психического здоровья. Лучший вариант — пойти вместе с ним в ближайшую больницу, где оказывают помощь людям с суицидальным поведением.



Даже если друг не говорит открыто о самоубийстве, а вы чувствуете неладное, будьте с ним постоянно на связи. Составьте план действий на случай, если он перестанет отвечать на телефонные звонки, общаться в социальных сетях.

Друг должен знать, что вы беспокоитесь о нем и всегда готовы прийти на выручку. Расскажите ему о возможности получить анонимную помощь **по телефону доверия 8 (800) 100-09-06, на сайте <http://ПерезагрузиСтресс.рф> или в ближайшей больнице.**

Помните: вы не должны решать проблемы друга, но есть несколько способов быть ему полезным.

- Будьте готовы непредвзято слушать. Позвольте ему открыто говорить о своих чувствах. Дайте ему выговориться. Не читайте лекций о ценности жизни.
- Будьте всегда доступным для общения. Проявите интерес. Поддержите.
- Проводите с ним время, отвлекайте его от душевной боли, говорите о будущем.
- Тема суицида не является табуированной: разговаривайте о самоубийстве. Лучше потерять дружбу, чем человека.

4 УЗНАЙТЕ О ПРИЗНАКАХ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

на сайте <http://ПерезагрузиСтресс.рф>

5 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

В России и в Удмуртии профессиональная помощь при суицидально-опасных состояниях доступна 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

8 (800) 100-09-06 – бесплатный круглосуточный телефон доверия психологов и психотерапевтов Минздрава Удмуртии.

8 (800) 333-44-34 – бесплатная общероссийская линия телефона доверия.

8 (499) 216-50-50 – Центр экстренной психологической помощи МЧС России.

8 (800) 200-01-22 – детский телефон доверия.

Информация подготовлена с использованием материалов БУЗ и СПЭ УР «Республиканская клиническая психиатрическая больница МЗ УР»



**ГОД ЗДОРОВЬЯ
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



**5 ШАГОВ,
ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ**

Как узнать, что человеку рядом «жизнь не мила», как ему помочь, к кому обратиться за помощью, как предотвратить беду...



1 ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

Когда надо звонить в полицию, МЧС или вызывать бригаду скорой помощи по телефону 112?

Звоните обязательно в экстренные службы, если вы видите или слышите следующее:

- кто-то открыто угрожает убить себя, причинить себе повреждения или говорит о желании умереть;
- кто-то ищет способы убить себя, доступ к оружию или другим смертоносным предметам (это может быть и в Интернете);
- кто-то говорит или пишет вам о своей скорой смерти, отправляет фотографии самоповреждений;
- вы видите человека, гуляющего по крыше или намеревающегося выбраться из окна;
- вы видите человека, только что пытавшегося совершить попытку суицида (извлеченного из петли, с признаками отравления или открытых повреждений).

2 ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Прямые признаки суицидального поведения:

- суицидальная попытка;
- подготовка к суициду;
- суицидальные высказывания или записки, в том числе в соцсетях;
- высказывания о безысходности, безвыходности, бессмысленности существования, суицидальные мысли.

Косвенные признаки суицидального поведения:

- Изменение привычного настроения, депрессия, безрадостность, тревога, апатия, «уход в себя» — избегание встреч, разговоров с друзьями и близкими.

- Немотивированные, ранее не свойственные человеку вспышки агрессии.
 - Участвовавшие эпизоды употребления алкоголя. Употребление наркотиков, ранее не наблюдавшееся.
 - Завершение начатых дел, раздача подарков, подготовка завещания.
- Если вы слышите или видите у кого-то определенные особенности в высказываниях или поведении, обратитесь к участковому врачу или фельдшеру вашей больницы, к специалисту по психическому здоровью (психолог, психотерапевт, психиатр) или на горячую линию.

3 ВЫБЕРИТЕ СОЦИАЛЬНУЮ РОЛЬ, КОТОРАЯ ПОДХОДИТ ВАМ, И УЗНАЙТЕ, КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ САМОУБИЙСТВА

РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ

Очень важно понимать разницу между нормальными эмоциональными реакциями детей и переживаниями, которые могут иметь серьезные последствия.

Мы предлагаем вам несколько советов, которые помогут вовремя определить, что у вашего ребенка серьезные проблемы.

- Прислушивайтесь к своему ребенку, даже если он ничего не говорит. Внимательно изучите признаки суицидального поведения, которые могут свидетельствовать о тяжелых эмоциональных переживаниях. Вас должно насторожить, если он:
- **избегает общения** с близкими и друзьями;
 - **говорит** о своей никчемности, о том, что никогда не достигнет успеха в жизни;
 - **тяжело переживает** какой-либо конфликт или потерю близкого человека;
 - **проявляет** плохой аппетит, повышенную утомляемость и беспокойный сон;
 - **переживает** беспричинные тревоги, страхи, перепады настроения;
 - **много времени проводит** в Интернете и скрывает от вас, какие сайты посещает;
 - **внезапно теряет интерес** к учебе, прежним увлечениям;

- **публикует** в своем аккаунте в социальной сети мрачные картинки, записи о смерти или способе уйти из жизни;
- **вы обнаруживаете** повреждения на коже (порезы, ожоги), даже, по его версии, случайные.

Что делать в этих случаях?

Поговорите с ребенком, окажите эмоциональную поддержку, станьте ему другом. Установите с сыном или дочерью доверительные отношения.

Открыто разговаривайте о проблемах. Пусть он или она знает, что делиться своими страхами с близкими — это нормально, и не бывает никаких запретных тем. Пусть ребенок будет уверен в том, что в любое время вы готовы его выслушать и помочь.

Никогда не давите на ребенка и не заставляйте решать проблемы здесь и сейчас — лучше помогите ему. Расскажите, что грусть, печаль, страх и тревога — чувства, которые испытывают все люди, и со временем каждое из них проходит.

Посоветуйтесь об этом с учителем или школьным психологом.

Если вы чувствуете, что не справляетесь сами, отведите ребенка в поликлинику или больницу. Вы имеете право получить помощь! Порой несколько часов имеют значение. Участковый врач, фельдшер может направить вас к специалистам по психическому здоровью: психологам, психотерапевтам или психиатрам.

