

Как общаться, чтобы слышать друг друга

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем.

- ✓ Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.
- ✓ Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
- ✓ Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
- ✓ Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.
- ✓ Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.

Выслушайте ребенка

Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве, и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой. Побудьте с ним, поговорите и внимательно выслушайте.

- ✓ *Важно при общении с подростком относиться к нему серьезно и уважительно, вне зависимости от того, как ведёт и что говорит подросток.*
- ✓ *Верить, когда подростки говорят о самоубийстве, даже если это выражается в демонстративно-шантажном поведении.*
- ✓ *Позволять подростку выражать свои чувства (плач, гнев, отвращение).*
- ✓ *Внимательно и постоянно отслеживать свои переживания (страх, растерянность, раздражительность). Не давать волю своим чувствам, быть естественным. Не заниматься морализаторством.*

- ✓ *Не откладывать вопросы, связанные с прояснениями мыслей о самоубийстве, на конец беседы, но не задавать до установления доверительных отношений.*

Почему необходимо обратиться за помощью к психиатру, психологу

Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить».

Если уделить внимание только физическим последствиям попытки суицида: раны, травмы и т.д., то психологические причины так и останутся без внимания. Возможно, кризис не разрешился, а суицидальная попытка может повториться, а значит, угроза жизни ребенка сохраняется.

Психологическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:

- ✓ семейные взаимоотношения;
- ✓ сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями;
- ✓ потеря близких людей, разрыв отношений;
- ✓ ощущение безнадежности, никчемности;
- ✓ болезнь и хроническая боль;
- ✓ физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- ✓ вопросы сексуальной ориентации.

Психиатрическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:

- ✓ злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе подозрение на их прием;
- ✓ психические расстройства (эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, общее снижение энергетического потенциала, нарушения сна);
- ✓ тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя).

Психическое расстройство необходимо своевременно диагностировать и лечить, а сочетание медикаментозного лечения и психотерапии может приводить к максимально положительным и устойчивым результатам.

Наиболее опасные симптомы

- ✓ Если в беседе высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать.
- ✓ Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и может найти успокоение.
- ✓ Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.
- ✓ Если Ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА, СОВЕРШИВШЕГО ПОПЫТКУ СУИЦИДА

Дорогие родители!

- ✓ Если Вы держите в руках этот буклет, возможно, вашему ребенку сейчас потребовалась помощь врачей.
- ✓ Первое и самое важное: **Ваш ребенок жив!**
- ✓ Второе и тоже важное: чтобы поправиться, ребенку необходима поддержка, любовь и забота его самых близких людей, т.е. Вас.
- ✓ Врачи сделают всё возможное, чтобы восстановить физическое здоровье ребенка.
- ✓ Чтобы поправиться полностью, необходимо восстановить психологическое здоровье и душевное спокойствие Вашего ребенка и Вас.
- ✓ Пожалуйста, обязательно придерживайтесь правильного режима дня – ваши силы сейчас очень важны и для Вас, и для Вашего ребенка.
- ✓ Пока ребенок находится под присмотром врачей, у Вас есть возможность успокоиться, собраться с мыслями и продумать следующие шаги.

Попытка самоубийства - это сигнал SOS!

Попытка самоубийства - это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это крик о помощи. Даже если Вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему **необходимо помочь**.

***Если Ваш ребенок не идет на контакт,
попросите его ответить на следующие вопросы***

- ✓ Тебе сейчас плохо?
- ✓ Нужна ли помощь другого человека?
- ✓ Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- ✓ Я могу вызвать врача?
- ✓ Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- ✓ За это время ты не станешь причинять себе вред?

**Если эти вопросы не помогают разговаривать Вашего ребенка,
возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи**

**Обращение за помощью к психиатру, психологу –
это не слабость и стыд.**

**Это наш с Вами выбор, выбор равнодушного и
ответственного
человека.**

Родителям рекомендуется обращение за консультативной помощью в случае совершенных суицидальных попыток несовершеннолетними, а также при наличии у них других проявлений суицидального (мысли, замыслы, намерения, преднамеренные самоповреждения) и опасного (экстремальные поступки с риском для жизни и здоровья) поведения.

К участковым врачам психиатрам по месту жительства:

**1. ГБУЗ НО «Клиническая психиатрическая больница № 1
г. Н.Новгорода», Н.Новгород, ул.Ульянова, дом 41**

Диспансерное отделение тел. 8 (831) 436-01-08

2. ГБУЗ НО «Психиатрическая больница № 2», ул.Июльских дней, дом 28

Диспансерные отделения ГБУЗ НО «Психиатрическая больница № 2 г. Н. Новгорода»

Регистратура ДО №1: 8 (831) 282-33-22 (доб.311)

Регистратура ДО №2: 8 (831) 282-33-22 (доб.601)

Регистратура ДО №3: 8 (831) 282-33-22 (доб.701)

Регистратура ДО №4: 8 (831) 282-33-22 (доб.801)

3. ГБУЗ НО «НОПНБ №1 им.П.П Кащенко, ул.Кащенко, дом 12 а

Диспансерное отделение тел. 8(831) 466-71-33

3. В ГБУЗ НО «Консультативно – диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков» - получить консультацию детского врача – психиатра(врача – психотерапевта), психолога .

г. Нижний Новгород , 603006 ул.Семашко, дом 37 тел. регистратуры:(831) 233-10-55, факс: (831) 233-10-54; <http://www.guzno.ucoz.com>; e-mail: kdcdpGlav@mail.ru

В Центре дети и подростки не берутся под консультативное или диспансерное наблюдение. Подросток, которому исполнилось 15 лет имеет право обратиться за оказанием консультативной помощи самостоятельно, без сопровождения родителей или законных представителей. Те, кто не достиг возраста 15-лет, обращаются за консультативной помощью только в сопровождения родителей или законных представителей. (Закон РФ «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» (с изменениями на 3 июля 2016 года).

Статья 4. Добровольность обращения за психиатрической помощью (2) Несовершеннолетнему в возрасте до пятнадцати лет или больному наркоманией несовершеннолетнему в возрасте до шестнадцати лет психиатрическая помощь оказывается при наличии информированного добровольного согласия на медицинское вмешательство одного из родителей или иного законного представителя.

4. Телефон психологической помощи

ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»: **+7 (831) 215-04-66** время для звонков: **с 9.00 до 18.00 ч.**

5. Телефон экстренной психологической помощи

МБУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Дзержинск: 005

+7 (831) 326-74-48, +7 (831) 326-74-64 круглосуточно

6. «Солнышко» социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних (Ленинский район)

(831) 244-17-49

(831) 244-16-35

(831) 250-05-54 **круглосуточно**

5. Номер Всероссийского Детского телефона доверия 8-800-2000-122

Оказывается психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей. Обращение в службу ТД доступное, бесплатное, анонимное, конфиденциальное.

6. Телефон доверия городской службы экстренной психологической помощи 419-50-00. Основной задачей является оказание экстренной психологической помощи людям, находящимся в психологическом кризисе.

Основная задача службы - психологическая, профессиональная помощь людям, имеющим суицидальные переживания.

Основным условием и залогом эффективной помощи является её анонимный характер. Анонимность и конфиденциальность помощи сохраняет эмоциональную безопасность обратившегося, позволяет человеку чувствовать себя максимально открытым. «Телефон доверия» работает круглосуточно, без выходных дней и перерыва на обед

Бесплатные анонимные телефоны доверия

ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России.

Горячая линия помощи. Круглосуточно **8 (495) 637-70-70.**

Горячая линия по вопросам домашнего насилия **8 (495) 637-22-20.**

«Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической

помощи Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно, круглосуточно) **8 (495) 624-60-01** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) **8-800-250-00-15**.

Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.

Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно): **8 (499) 216-50-50** (при звонке из другого города или страны оплачивается междугородняя связь).

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.

МЧС России Единый номер спасения: **112**.

Центр экстренной психологической помощи МЧС России.

г. Москва Оказание экстренной психологической помощи населению, пострадавшему при чрезвычайных ситуациях. Оказание экстренной психологической помощи осуществляется в ходе проведения эвакуации пострадавших, в пунктах временного размещения, при сопровождении массовых и траурных мероприятий, в том числе при проведении процедуры опознания.

<http://www.psi.mchs.gov.ru>

Горячая линия **+7 (495) 989-50-50**.

Интернет ресурсы

• Сайт при детском телефоне доверия МГППУ, где размещены информационные ресурсы и есть возможность получить дистанционную консультацию <http://childhelpline.ru/>

• Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)
<https://www.who.int/features/qa/24/ru/>

• wikiHow «Как предотвратить самоубийство»
https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE__