

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ

Суицидальное поведение часто связано с тревожными сигналами. Любое проявление антивитального поведения — это риск.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- Предыдущие попытки суицида.
- Депрессия или эмоциональная боль.
- Социальная изоляция.
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками.
- Хроническая боль или тяжелые заболевания.
- Опыт насилия или травмы.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ — ПОДРОСТКАМ. Их замкнутость или раздражительность могут указывать на депрессию.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:

- Выберите время и место для спокойного разговора.
- Спросите прямо о суицидальных мыслях, например: «У тебя были мысли о том, чтобы причинить себе боль?»
- Внимательно выслушайте, не перебивайте и не обесценивайте чувства.
- Не давите на чувство вины. Вместо этого укажите на сильные стороны и дайте надежду.
- Предложите альтернативы и узнайте, какая помощь нужна.
- Не оставляйте одного. Уберите средства для самоповреждения.
- Обратитесь за профессиональной помощью:
В России доступна бесплатная психологическая поддержка, включая анонимную.
Единый региональный телефон доверия служб экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей:
8 800 2000 985
Горячая кризисная линия: **8 800 600 31 14**
Общероссийский единый детский телефон доверия: **8 800 2000 122**
- Обращение за помощью — это ответственный шаг, а не признак слабости.

ЕСЛИ МЫСЛИ О СУИЦИДЕ ПОСЕЩАЮТ ВАС:

- Поговорите с тем, кому доверяете.
- Обратитесь за профессиональной помощью
- Используйте план безопасности, разработанный с психологом.

СУИЦИД ПРЕДОТВРАТИМ. ВНИМАНИЕ, ПОДДЕРЖКА И ГОТОВНОСТЬ ГОВОРИТЬ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ.

