



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



Если Вы оказались в сложной жизненной ситуации, то помните - всегда есть люди, готовые помочь!



Для Вас всегда работает телефон доверия - 133

СРОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА ПОМОЖЕТ ВАМ РАЗОБРАТЬСЯ С КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИЕЙ (ПОНЯТЬ ЕЕ ПРИЧИНЫ, НАЙТИ ПУТИ РЕШЕНИЯ, ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ДАЛЬНЕЙШИМИ ДЕЙСТВИЯМИ); АКТИВИЗИРОВАТЬ В СЕБЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ И ВЕРНУТЬСЯ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.

ЗЕЛЕНЬЙ НОМЕР

133

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

Экстренная психологическая помощь оказывается КРУГЛОСУТОЧНО и АНОНИМНО





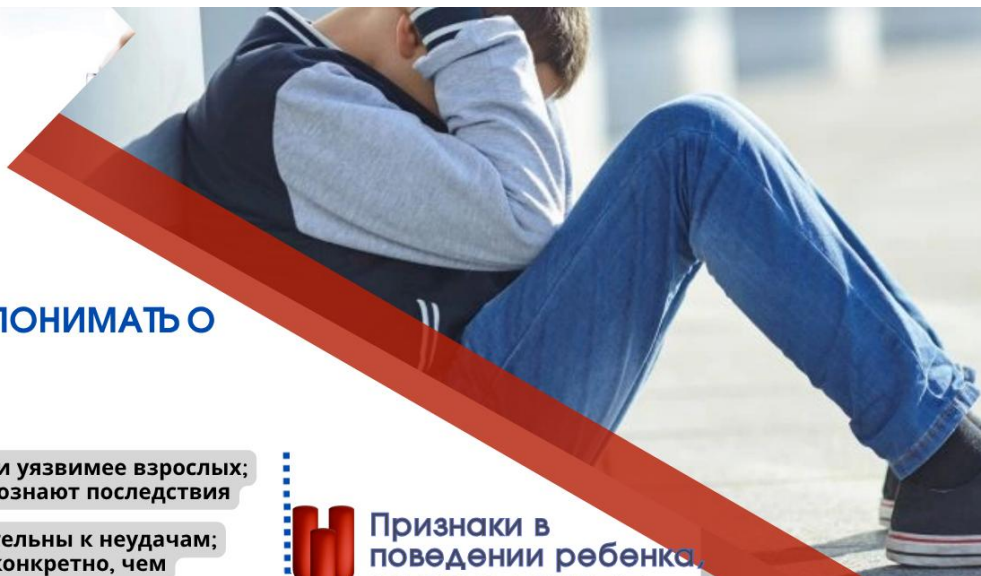
ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ О ДЕТЯХ?

1. Дети психологически уязвимее взрослых;
2. Дети не до конца осознают последствия своих поступков;
3. Дети более чувствительны к неудачам;
4. Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;
5. Дети очень непосредственны;
6. Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ДЕЛАЮТ ЭТО?

- неразделенная любовь;
- конфликты в семье (ссоры, разводы);
- конфликты в школе (травля, шантаж);
- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного);
- психологическое нездоровье;
- употребление психоактивных веществ;



Признаки в поведении ребенка, которые помогут понять о намерении совершить суицид

- присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, беспокойство, тревога, потеря интереса к окружающему, чувство вины);
- ребенок говорит открыто “Лучше мне умереть!” “Ненавижу свою жизнь!”;
- изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены;
- в беседах появляются темы о смерти, самоубийстве. Подросток выбирает литературу, социальные группы о смерти.

Личные особенности ребенка склонного к суицидальному поведению:

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;
- неумение справляться со стрессовой ситуацией;
- низкая самооценка;
- отсутствие родительского тепла



ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем общается, как обстоят дела в школе).
- Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.
- Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия)
- Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ



ПРИВЯЗАННОСТЬ К РОДНЫМ И БЛИЗКИМ

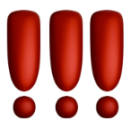


ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ДОЛГА



ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ





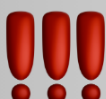
ЕСЛИ ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ
БОРЬБЫ В ОДИНОЧКУ - ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ!

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЕ И РЕСПУБЛИКАНСКИЕ ЛИНИИ



КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО
АНОНИМНО

- Экстренная психологическая помощь: **133**
- Детская линия помощи: **8 801 100-16-11**
- Помощь при домашнем насилии (ежедневно 08.00-20.00): **8 801 100-88-01**

Исходящий вызов для абонентов Белтелеком, А1, МТС, Лайф **бесплатный**.
На звонок ответят психологи системы здравоохранения.



РЕГИОНАЛЬНЫЕ НОМЕРА:

- Учреждение «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» **8-0232-31-51-61, 133** (круглосуточно);
- УЗ «Мозырский психоневрологический диспансер» **8-0236-25-17-92**



Учреждение
«Гомельская областная клиническая
психиатрическая больница»

ЧАТ-БОТ ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



@GomelPsy_bot

ПРОГРАММА ПРЕВЕНЦИИ СУИЦИДОВ «5 ШАГОВ ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ»

