

## **Телефоны доверия по проблемам наркомании**

(работают круглосуточно, анонимно):

Управление Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков по Самарской области: **(846) 335-66-88;**

Экстренная психологическая помощь Службы социальной помощи семье и детям: **(846) 958-66-66;**

Самарский областной реабилитационный центр для лиц, страдающих наркоманией: **(846) 990-30-55** (телефон доверия, круглосуточно), **372-09-30** (отделение), сайт **[www.narkospas.ru](http://www.narkospas.ru)**

Круглосуточный телефон психологической поддержки:

**(846) 951-72-72**

Уполномоченный по правам ребенка в Самарской области:

Козлова Татьяна Владимировна

Почтовый адрес: 443006, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 210

Телефон/факс: **(846) 332-29-91**

Электронная почта: **[safekids@samregion.ru](mailto:safekids@samregion.ru)**

Круглосуточный телефон доверия:

**(846) 958-22-58**

Областной центр социальной помощи семье и детям:

**(846) 958 - 32 - 90**

Городской центр «Семья»:

**(846) 340-16-89**

Распространенность  
суицидов у  
несовершеннолетних

в

Самарской области с 2005

года до 2010 года

снизилась в 2,6 раз и составляет 1,3 на 100  
000 детского населения (по Российской  
Федерации 3,9 на 100 000). Для уменьшения  
числа детских самоубийств в

Самарской

области действует система помощи детям и  
подросткам, совершившим попытку суицида.

Среди дополнительных мер

профилактики

как суицидов, так и

правонарушений, совершаемых

подростками, был предложен **мониторинг**

**социальных сетей**, где у многих

несоверше

ннолетних имеются личные

страницы, на которых они зачастую

размещают информацию о своих

намерениях. Эту обязанность предложено

возложить на районные и городские

комиссии по делам несовершеннолетних,

которые в ближайшее время будут

оснащены компьютерами с д

оступом в сеть

Интернет.

Начало осени

—

время, когда у многих

начинается депрессия. Психологи

объясняют: когда на улице

устанавливается дождливая погода,

человеку кажется, что его жизнь ненужная

и никчемная, все плохо и бесперспективно.

Как правило, это проходит, когда

выпадает снег

еж..

Упрямая статистика

По данным «Скорой

помощи»,  
еженедельно в городе бывает  
16

-

18 попыток суицида  
. В месяц три

-

четыре случая заканчиваются плачевно.  
«Есть два вида самоубийц,

—

комментирует  
Владимир Молоков

,

главврач Самарской станции «Скорой  
помощи».

—

Настоящие самоубийцы будут  
прыгать с балкона или вешаться. Те же, кто  
просто хочет привлечь к себе внимание,  
изберут более «современный» способ:  
демонстративно наглотаются таблеток или  
порежут себе вены, надеясь на спасение»

Причины под  
росткового суицида (почему?):

♣

дисгармония в семье (ссоры с родителями,  
скандалы родителей между собой, их  
развод, насилие в семье, смерть кого

—

либо  
из близких родственников);

♣

трудности в школе (плохая успеваемость,  
проблемы в общении со сверстниками,  
конфликты с учителями);

♣

проблемы интимно

-

сексуальной сферы  
(расставание с любимым человеком или его  
измена);

♣

аддиктивное поведение (употребление  
алкоголя, наркотиков, психоакт

ивных  
вещств);



игровая и интернет

-

зависимость;



незрелость личности и определенные черты  
характера

(слабохарактерность,  
импульсивность, внушаемость, подражание  
телевидению);



частое попадание ребенка в стрессовые  
ситуации, затяжное депрессивное состояние  
подростка.

Пр

изнаки готовящегося суицида

Если человек серьезно задумал  
совершить самоубийство, то обычно об этом  
нетрудно догадаться по ряду характерных  
признаков.

Словесные п

ризнаки:



Разговоры о своем душевном состоянии, о  
своей никчемности, беспомощности, о  
своем безнадежном положении. «Лучше  
бы мне умереть». «Я больше не буду ни  
для кого проблемой». «Тебе больше не  
придется обо мне волноваться». «Скоро  
все проблемы будут реш  
ены». «Вы еще  
пожалуете, когда я умру!», «Я больше не  
буду ни для кого проблемой»; «Тебе  
больше не придется обо мне  
волноваться».



Шутки на тему самоубийства.



Проявление нездорового интереса к  
вопросами смерти, упоминание об  
эпизодах суицида в фильмах, книг  
ах.

## Поведенческие признаки:

- раздача вещей, имеющих большую личную значимость;
- приведение дел в порядок (возврат взятых вещей и денег, уборка в ящиках письменного стола, примирение с давними врагами);
- прощание;
- демонстрировать, радикальные перемены в поведении (сон слишком короткий или слишком длительный, неряшливость, пропуск уроков, невыполнение домашних заданий, избегание общения с одноклассниками и семьей).

Как помочь подростку в предсуицидальной ситуации

- Оцените серьезность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

- Не оставляйте его одного без присмотра.

- Попытайтесь вызвать подростка на разговор.

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому человеку необходим кто

-

нибудь, кто готов выслушать. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность

ь

высказаться. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

•

Будьте внимательными к косвенным показателям предполагаемого самоубийства. Каждое шутовое упоминание (или угрозу) подростка о суициде следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете подростка всерьез.

•

Подчеркивайте временный характер проблем — признайте, что его чувства очень сильны, а проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.

•

В случае необходимости обращайтесь за помощью к специалистам.

Жизнь

—

это шанс,  
не упusti  
его!

Жизнь

—

это мечта,  
осуществи её!

Жизнь

—

это любовь, так люби!

Жизнь

—

это долг,  
исполни его!

Жизнь

—

это счастье,  
сотвори его сам!

Жизнь

прекрасна... Не ра

зрушай её

!

Ц

ЕННОСТЬ ЖИЗНИ

О

ТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГ

О СОПРОВОЖДЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРО

ЦЕССА ПО

К

УЙБЫШЕВСКОМУ РАЙОНУ

ЦРО

Телефон службы

психологической помощи (846)

958

-

66

-

66, номер для детей и

подростков 958

-

22

-

58

Распространенность  
суицидов у  
несовершеннолетних  
в  
Самарской области с 2005  
года до 2010 года  
снизилась в 2,6 раз и составляет 1,3 на 100  
000 детского населения (по Российской  
Федерации 3,9 на 100 000). Для уменьшения



числа детских самоубийств в

Самарской

области действует система помощи детям и подросткам, совершившим попытку суицида.

Среди дополнительных мер

профилактики

как суицидов, так и

правонарушений, совершаемых

подростками, был предложен мониторинг

социальных сетей, где у многих

несоверше

ннолетних имеются личные

страницы, на которых они зачастую

размещают информацию о своих

намерениях. Эту обязанность предложено

возложить на районные и городские

комиссии по делам несовершеннолетних,

которые в ближайшее время будут

оснащены компьютерами с д

оступом в сеть

Интернет.

Начало осени

—

время, когда у многих

начинается депрессия. Психологи

объясняют: когда на улице

устанавливается дождливая погода,

человеку кажется, что его жизнь ненужная

и никчемная, все плохо и бесперспективно.

Как правило, это происходит, когда  
выпадает сн  
ег..

Упрямая статистика

По данным «Скорой  
помощи»,  
еженедельно в городе бывает

16

-

18 попыток суицида

. В месяц три

-

четыре случая заканчиваются плачевно.

«Есть два вида самоубийц,

—

комментирует

Владимир Молоков

,

главврач Самарской станции «Скорой  
помощи».

—

Настоящие самоубийцы будут  
прыгать с балкона или вешаться. Те же, кто  
просто хочет привлечь к себе внимание,  
изберут более «современный» способ:  
демонстративно наглотаются таблеток или  
порежут себе вены, надеясь на спасение»

Причины под

росткового суицида (почему?):



дисгармония в семье (ссоры с родителями,  
скандалы родителей между собой, их  
развод, насилие в семье, смерть кого

—

либо

из близких родственников);



трудности в школе (плохая успеваемость,  
проблемы в общении со сверстниками,  
конфликты с учителями);



проблемы интимно

-

сексуальной сферы

(расставание с любимым человеком или его  
измена);



аддиктивное поведение (употребление  
алкоголя, наркотиков, психоакт

ивных

веществ);



игровая и интернет

-

зависимость;



незрелость личности и определенные черты

характера

(слабохарактерность,

импульсивность, внушаемость, подражание телевидению);



частое попадание ребенка в стрессовые ситуации, затяжное депрессивное состояние подростка.

Пр

изнаки готовящегося суицида

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

Словесные п

ризнаки:



Разговоры о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении. «Лучше бы мне умереть». «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Тебе больше не придется обо мне волноваться». «Скоро все проблемы будут решены». «Вы еще пожалеете, когда я умру!», «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне

волноваться».

- 

Шутки на тему самоубийства.

- 

Проявление нездорового интереса к вопросам смерти, упоминание об эпизодах суицида в фильмах, книгах.

Поведенческие признаки:

- 

раздача вещей, имеющих большую личную значимость;

- 

приведение дел в порядок (возврат взятых вещей и денег, уборка в ящиках письменного стола, примирение с давними врагами);

- 

прощание;

- 

демонстрировать, радикальные перемены в поведении (сон слишком короткий или слишком длительный, неряшливость, пропуск уроков, невыполнение домашних заданий, избегание общения с одноклассниками и семьей).

Как помочь подростку в предсуицидальной ситуации

- 

Оцените серьезность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

- 

Не оставляйте его одного без присмотра.

- 

Попытайтесь вызвать подростка на разговор.

- 

Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому человеку необходим кто

-

нибудь, кто готов выслушать. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможност

ь

высказаться. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

-

Будьте внимательными к косвенным  
показателям  
предполагаемого  
самоубийства. Каждое шутовое  
упоминание (или угрозу) подростка о  
суициде следует воспринимать всерьез.

Скажите,  
что вы принимаете подростка  
всерьез.

•

Подчеркивайте временный характер проблем

—

признайте, что его чувства очень сильны, а  
проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете  
помочь, поскольку вам он уже доверяет.

•

В случае необходимости обращайтесь за  
помощью к специа-

листам.

—

Жизнь  
это шанс,  
не упусти  
его!

Жизнь

—

это мечта,  
осуществи её!

Жизнь

—

это любовь, так люби!

Жизнь

—

это долг,  
исполни его!

Жизнь

—

это счастье,  
сотвори его сам!

Жизнь

прекрасна... Не ра  
зрушай её

!

Ц

ЕННОСТЬ ЖИЗНИ

О

ТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГ

О СОПРОВОЖДЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРО

ЦЕССА ПО

К

УЙБЫШЕВСКОМУ РАЙОНУ

ЦРО

Телефон службы

психологической помощи (846)

958

-



66

-

66, номер для детей и  
подростков 958

-

22

-

58