Куда можно обратиться за помощью?

Куда обратиться за помощью жителям Лидского района?

За консультацией к врачу-психиатру в психонаркологический диспансер Лидской ЦРБ по адресу: ***г. Лида, ул. Кирова, 16, телефон 65-82-96.***

За консультацией к врачу-психотерапевту: ***г. Лида, ул. 8-е Марта, 15, телефон 52-32-89****.*

Служба экстренной психологической помощи:

Телефон доверия городской номер: ***170***

Звонки с мобильного телефона: ***8 (0152) 75-23-90***

Телефонная Детская линия помощи ***8-801-100-1611*** *(звонки на Линию бесплатны с любого стационарного телефона на всей территории Республики Беларусь). Детская Линия работает круглосуточно и без выходных.*

Обращение может быть анонимным!

Уважаемые родители! Помните!

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе...

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!

- Как хороню, что ты у нас есть!

Говорите эти слова своим детям

Лидский колледж
учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Родителям о подростковом суициде

2020

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи и не получает их
- чувствует себя никому ненужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то

Что должно насторожить в поведении ребенка?

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я ни кому не нужен», «я больше не в силах вы носить это» и т.п.
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя
- утратил самоуважение
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучите других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

Что Вы можете сделать?

- серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать ребенка;
- откровенно разговаривайте с ним;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- не бойтесь просить о помощи.

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.