

Шаг 2. Узнайте, что Вы можете

Выберите социальную роль, которая подходит Вам и узнайте как Вы можете помочь в предотвращении самоубийств.

Родители и опекуны

Очень важно понимать разницу между нормальными эмоциональными реакциями ребенка и переживаниями, которые могут иметь серьезные последствия. Мы предлагаем Вам несколько советов, которые помогут вовремя определить, что у Вашего ребенка серьезные проблемы.

1. Прислушивайтесь к своему ребенку, даже если он ничего не говорит. Внимательно изучите признаки суицидального поведения, которые могут свидетельствовать о тяжелых эмоциональных переживаниях ребенка:
 - Избегает общения с близкими и друзьями.
 - Говорит о своей никчемности, что никогда не достигнет успеха в жизни.
 - Тяжело переживает какой-либо конфликт или потерю близкого человека.
 - Снижился аппетит, появилась повышенная утомляемость и беспокойный сон.
 - Появились беспричинные тревога, страхи, снизилось настроение.
 - Много времени проводит в интернете и не делится тем, какие сайты посещает.
 - На стене аккаунта в социальной сети появились мрачные картинки, ранее не свойственные ребенку, записи о смерти или способе уйти из жизни.
 - Повреждения на коже (порезы, ожоги) даже если по версии ребенка они появились случайно.
 - Потеря интереса к учебе, увлечениям.
2. Поговорите с ребенком, окажите эмоциональную поддержку. Установите с сыном или дочерью доверительные отношения, станьте для своего ребенка другом. Открыто разговаривайте с ребенком о его проблемах. Пусть он знает, что делиться своими проблемами с близкими – это нормально – и не бывает никаких запретных тем. Пусть он будет уверен в том, что в любое время вы готовы его выслушать и помочь. Никогда не давите на ребенка и не заставляйте решать проблемы здесь и сейчас – лучше помогите ему. Расскажите что грусть, печаль, страхи и тревоги – чувства которые испытывают все люди, и эти чувства проходят.
3. Не делайте тайны из его состояния, расскажите о нем учителю или школьному психологу. В школе должны знать о его проблемах.
4. Если вы чувствуете, что вы сами не справляетесь с его состоянием, отведите его к в поликлинику или больницу. Вы должны знать, где можно получить помощь. Порой несколько часов имеют значение. Ваш участковый врач, фельдшер может направить Вас к специалистам по психическому здоровью, психологам, психотерапевтам или психиатрам. Достаточно просто позвонить на телефон доверия Минздрава или написать обращение на сайт перезагрузистресс.рф чтобы получить информацию о возможных вариантах профессиональной помощи. Если ваш ребенок нанес себе самоповреждения вызовите скорую помощь. Обязательно после оказания первичной помощи приведите ребёнка к медицинского психологу или другому специалисту по психическому здоровью. Это сохранит ему жизнь!

Шаг 4. Обращайтесь за помощью!

1. Определите круг людей, которым Вы доверяете, это могут быть ближайшие родственники, друзья, учителя, школьные психологи, участковый врач, коллеги по работе. Если Вы испытываете тяжелое эмоциональное состояние, нельзя замыкаться в себе. Часто человек, которому можно довериться, находится рядом, с ним нужно просто начать говорить. Он обязательно поможет.

2. Позвоните на горячую линию по телефону доверия – в этой ситуации Вам будет обеспечена анонимность, и Вы сможете рассказать обо всех проблемах живому человеку, находящемуся на другом конце провода, который не осудит Вас и сможет сориентировать, в каком направлении действовать.

8-800-100-09-06 – телефон доверия психологов Минздрава Удмуртии, функционирует с 1991 года, с 2013 года он стал бесплатным для всех жителей Республики и многоканальным. Опытные специалисты, спасшие десятки жизней, круглосуточно готовы прийти к Вам на помощь.

8-800-333-44-34 – бесплатная общероссийская линия телефона доверия. Круглосуточные экстренные консультации психолога в области жизненных проблем.

8-499-216-50-50 — центр экстренной психологической помощи МЧС России (анонимно, круглосуточно, бесплатно).

8-800-200-01-22 — детский телефон доверия создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. Звонок бесплатный и анонимный.

3. Воспользуйтесь современными технологиями проекта «Перезагрузи стресс» на интернет-площадке <http://ПерезагрузиСтресс.рф> :

— Здесь Вы можете пообщаться со специалистом психологической службы Минздрава Удмуртии в круглосуточном онлайн-чате, в случае если, например, стесняетесь поговорить напрямую.

— Здесь Вы можете написать электронное письмо квалифицированному психологу, ответ на который получите в течение трех рабочих дней. Это уникальная возможность разобраться в своих проблемах и взглянуть на них со стороны.

— Здесь Вы можете воспользоваться возможностью общения в социальной сети ВКонтакте, если этот способ представляется Вам как наиболее комфортный и привычный.

Интернет-площадка работает на платформах Windows и Android, что позволяет связаться со специалистами как со стационарного компьютера, так и с практически любого мобильного устройства.

4. Обратитесь за консультацией к психологу:

— Центр поддержки семьи и детей «Теплый дом».

Телефон: 8 (906) 897-04-58, e-mail: t-dom@list.ru, интернет-сайт: <http://tvoply-dom.ru>

— Психологический центр «Белая зебра». г. Ижевск, ул. Азина, д. 1, оф. 404, телефоны: +7(3412)56-98-96; +7(919)916-98-96, e-mail: b-zebra@udm.ru, интернет-сайт: <http://b-zebra.ru>

— Республиканский методический центр социально-психологической помощи молодежи «Психолог плюс»:

г. Ижевск, ул. Удмуртская 272, Телефон: 68-08-96, e-mail: psvplus1@mail.ru.

Сообщество ВКонтакте: http://vk.com/psvholod_plus

г. Глазов, ул. Советская 2, тел. 8 (34141) 3-40-05

г. Воткинск, ул. Школьная 3, тел. 8 (34145) 5-30-41

5. Обратитесь за помощью к врачу.

Для получения помощи Вы можете изначально проконсультироваться со своим участковым терапевтом, педиатром или фельдшером, который сможет провести простые тесты, оценить степень Ваших переживаний и рекомендовать Вам либо лечение, либо обращение к специалистам в области душевного здоровья. В зависимости от глубины проблемы – это могут быть психиатр или психотерапевт. Однако, стоит понимать, что любой психиатр, даже в районной больнице, владеет навыками психотерапии (лечения словом). При необходимости Вы можете получить помощь в межрайонном диспансере (гг. Глазов, Можга, Сарапул, Воткинск) или непосредственно в Республиканской клинической психиатрической больнице, где функционирует отделение невротозов, дневной стационар, работают взрослые и детские психотерапевты.

Адрес: гор. Ижевск, ул. 30 лет Победы, 100

Для Вашего удобства работает единый телефонный номер нашей больницы, позвонив по которому, Вы сможете узнать все необходимые Вам контакты и иную, интересующую Вас информацию (3412) 271-900.

Телефон регистратуры детского диспансера: 58-61-67.

Телефон регистратуры взрослого диспансера: 58-61-87.

e-mail: rkpbmzur@yandex.ru

Интернет-сайт: <http://ПсихиатрияУдмуртии.рф>

Воткинское отделение РКПБ: гор. Воткинск, ул. Победы 6а, тел. 8 (34145) 5-10-80

Сарапульское отделение РКПБ: гор. Сарапул, ул. 1 Дачная 13, тел. 8 (34147) 3-34-15

Глазовский МПНД: гор. Глазов, ул. Первомайская 8, тел. 8 (34141) 2-72-68

Диспансерное отделение Первой РПБ: Можга, переулок Станционный, 2, тел. 8(34139) 4-17-29. Адрес электронной почты: disp.rpb1@yandex.ru