

Сайты о суициде

pobedish.ru – проект, направленный на предотвращение суицида, помощь психологов, врачей, священников, форум.

nosuicid.ru – проект про суицид и самоубийство.

spbgu.ru – ещё один форум, где рассматриваются причины и проблемы самоубийства.

nastavniche.narod.ru – сайт посвящён проблеме самоубийства, разбираются причины и мотивы, помочь человеку разобраться в самом себе.

k-istine.ru – обсуждение проблемы сайтов для самоубийц в интернете.

blagovestnik.org – книга П.И. Рогозина «Прыжок в ад? (Божий путь избавления отчаявшимися людям)»: христианская точка зрения на самоубийство.

genon.ru – что такое суицид.



Куда обратиться за помощью:

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122

Построй свой мир: центр для трудных подростков
Тула, Большой проезд 24.
Телефон: +7-928-152-11-66
Сайт: <https://tula.postroisvoimir.com/uslugi/suitsidalnoe-povedenie/>

Психиатрический центр Екатерины Шуровой
Тула, ул. Мосина, 15
Телефон: 8-800-350-55-09
Сайт: <https://tula.psymanblog.ru/>

Центр неформального образования и психологической помощи молодежи «Шанс»
Тула, ул. Галкина, 31А
Телефон: 49-88-19, 49-00-88
Сайт: <https://meddoclab.ru/zapis-na-priem/centr-socialno-psihologicheskoy-pomoschi-molodezhi-shans/1036012>

Центр психолого-медико-социального сопровождения «Валеоцентр»
Тула, ул. Галкина, 17.
Телефон: 47-31-01, 39-32-02
Сайт: <https://valeocentre.ru/>

МУК «Тульская библиотечная система»
Центральная городская библиотека им. Л.Н. Толстого
Отдел информационных и справочных услуг

Тебе стоит жить!



Тула, 2023

Ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств. Самоубийство, как причина смерти, в возрасте 15-35 лет занимает в Европейском регионе второе место после дорожно-транспортных происшествий. Среднемировой уровень суицидов колеблется в пределах 14-16 человек на 100 тысяч населения. В нашей стране этот показатель еще выше—20 случаев на 100 тысяч.

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте.

Почему подросток 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 подростка?

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни;
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах это выносить» и т.д.;

- раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушаться;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- начал или усилил употребление алкоголя и наркотиков.

Чего нельзя делать:

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите: «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше 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) решают, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умеете слушать ребенка;
- откровенно разговаривайте с ним;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте подростка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- привлекайте к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- не бойтесь просить о помощи.

Книги и статьи о самоубийстве детей и подростков:

Ананьев, Андрей Сергеевич. 50 возможностей не допустить самоубийства : родителям, которые хотят понять своего ребенка / Андрей Ананьев, Наоми Ананьева . - Москва : АСТ, 2016. - 243, [12] с. : ил. - (Главная книга родителя).

Воликова, С. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков / С. Воликова // Вопросы психологии. - 2013. - № 2. - С. 24-30.

Синягина, Н. Страхи и тревоги - факторы детского суицида / Н. Синягина // Воспитание школьников. - 2012. - № 6. - С. 50-54.

Суицидология : прошлое и настоящее / сост. А.Н. Моховиков. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 565 с.

