

Памятка по профилактике суицидального поведения: для подростков

Эта памятка создана, чтобы помочь вам распознать тревожные сигналы, вовремя оказать поддержку и найти выход из сложной ситуации. Помните: любая проблема имеет решение, а вы не одиноки — рядом всегда есть те, кто готов помочь.

Для школьников:

Как понять, что вам нужна поддержка

Обратитесь за помощью, если вы испытываете:

- постоянное чувство одиночества и безысходности;
- потерю интереса к тому, что раньше радовало;
- мысли о том, что «всё бессмысленно»;
- сильную тревогу или панику;
- трудности со сном и аппетитом;
- желание навредить себе.

Что делать, если тяжело

1. Поговорите с тем, кому доверяете — родителями, учителем, школьным психологом, близким другом.
2. Запишите свои мысли — это помогает разобраться в чувствах.
3. Сделайте паузу — остановитесь, глубоко подышите, сосчитайте до 10.
4. Займитесь тем, что приносит радость — музыка, спорт, рисование, чтение.
5. Вспомните свои достижения — даже маленькие победы важны.
6. Ограничьте время в соцсетях — сравнивать себя с другими бесполезно и вредно.

Техники самопомощи

- Дыхание: медленный вдох (4 сек.), задержка (4 сек.), выдох (6 сек.).
- Метод «5–4–3–2–1»: назовите 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 запаха, 2 ощущения, 1 вкус.
- Физическая активность: прогулка, зарядка, танцы — всё, что разгонит кровь.
- Письмо себе: напишите, что вас тревожит, а потом ответьте на это как мудрый друг.

Куда обратиться за помощью

- Школьный психолог — можно прийти на приём или написать записку.
- Родители или близкие взрослые — даже если кажется, что они не поймут.
- Телефон доверия: 8 800 2000 122 (круглосуточно, анонимно).