

Памятка по профилактике суицидального поведения

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.

Общие правила поддержки

Для родителей:

- не пытайтесь «решить всё за ребёнка» — дайте ему возможность участвовать в поиске решения;
- не сравнивайте с другими — это усиливает чувство неудачи;
- отмечайте даже маленькие успехи;
- будьте последовательны в словах и действиях.

Для школьников:

- не бойтесь просить о помощи — это признак силы, а не слабости;
- помните: трудные периоды временны;
- вы не одиноки — многие проходят через похожие переживания;
- ваше мнение и чувства важны.

Когда нужна срочная помощь

Немедленно обратитесь к специалистам, если:

- есть прямые высказывания о желании умереть;
- обнаружены попытки самоповреждения;
- найдены записи или рисунки на тему смерти;
- человек активно ищет способы самоубийства.

Важно: если вы или ваш близкий в кризисе — не оставайтесь наедине с проблемой. Помощь рядом. Вы ценны, ваша жизнь важна, и выход есть всегда.

