

10 маркеров суицидального риска, которые может заметить учитель

Школьный психолог не всегда рядом. А учитель видит ребенка каждый день. Именно педагог, особенно классный руководитель, часто первым замечает, что что-то не так.



На самом деле, эта информация также важна и родителям, и самим подросткам — она поможет заметить, если с другом происходит что-то не то.

Вот **признаки**, которые должны насторожить:

- резко упала успеваемость, хотя раньше учился нормально;
- стал пропускать уроки без внятных причин;
- перестал общаться с друзьями, сидит один;
- раздаёт свои вещи — «мне это больше не нужно»
- выглядит постоянно уставшим, заторможенным или наоборот — неестественно возбужденным;
- перестал следить за собой (одежда, гигиена);
- порезы, синяки, повреждения которые пытается скрыть;
- говорит «скоро все закончится», «без меня будет лучше», прощается без повода;
- шутит о смерти, рисует или пишет о ней.

И **очень важно**: внезапное спокойствие после длительного периода подавленности — может означать, что решение принято.

Что нужно понимать?

- Один признак — еще не повод для паники. Но если видите несколько — это сигнал.
- Резкие изменения важнее постоянных особенностей характера.
- «Весёлый» ребенок тоже может быть в зоне риска — иногда за улыбкой прячется боль.

Что делать, если заметили?

- Не игнорировать, не ждать, что «само пройдет»;
- поговорить с ребенком наедине — спокойно, без допроса;
- сообщить школьному психологу;
- связаться с родителями.

Главное правило: лучше перестраховаться и ошибиться, чем промолчать и опоздать.

Телефон доверия для детей и подростков: **8-800-2000-122** либо **124** (бесплатно, круглосуточно).

Тревоги подростка

ТРЕВОГИ ПОДРОСТКА



Что и кто мне в этом может помочь? (Ресурсы помощи)

ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР (ул. Грязнова, д.30) Часы работы: понедельник – пятница 08.00 – 17.30 телефон: 8(3519) 40-45-74	МУ «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТАМ г.МАГНИТОГОРСКА» (пр-т Metallurgov, д. 6/1) Часы работы: понедельник – четверг: 08.30 – 17.30 пятница: 08.30 – 16.15 телефоны: 8-800-2000-122; 41-55-41
ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ПЕРВИЧНОЙ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «ЛУЧИК» (ул. Грязнова, д.30. Вход со двора) Часы работы: понедельник – четверг: 08.00 – 16.30 пятница: 08.00 – 15.30 телефон: 8(3519) 40-42-00 На базе центра «Лучик» работает школа для родителей детей, страдающих нервно-психическими, пограничными и поведенческими расстройствами. Занятия проводятся каждую пятницу по предварительной записи по вышеуказанному телефону	МУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА» (ул. Суворова, 110) Часы работы: Понедельник – пятница: 08.30 – 17.00 Телефон: 8(3519) 20-31-28; 20-36-20 На базе центра работают квалифицированные специалисты. Прием ведется по предварительной записи по вышеуказанным телефонам

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ГБУЗ «ОПНБ №5»
8(3519) 27-20-55
Часы работы: 17.00 - 7.00, пн-пт



Жизнь - это бесценный дар!

10 сентября — Всемирный день предотвращения самоубийств. День был учрежден по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

М. П. Олейник, библиотекарь Центральной детской библиотеки им. Н. Г. Кондратовской