**Памятка для родителей и тренеров**

**Специальную памятку для родителей и учителей разработали специалисты министерства здравоохранения Челябинской области. В ней рассказывается о том, как распознать суицидальные признаки у своего ребенка и что делать, чтобы не допустить беды.**

По словам *главного детского психиатра областного минздрава* Татьяны СМИРНОВОЙ, в первую очередь следует проанализировать, в какой обстановке живет ребенок и как это отражается на его психологическом состоянии.

**Критические для ребенка ситуации, которые могут привести к попытке суицида:**

* смерть родителей, одного из родителей, близких людей, друга или подруги;
* напряжение или любой конфликт в школе или в семье (даже между родителями);
* школьная или социальная дезадаптация;
* неразделенные чувства любви, дружбы, отверженность в семье или в среде сверстников;
* проведение длительного времени в интернете, отгороженность от жизни;
* интерес к сайтам особого содержания, так-то: самоубийства, агрессивные и депрессивные молодежные течения, анорексия;
* участие в драках, эпизодах сексуального характера (как в роли жертвы, так и на стороне агрессора);
* экстраординарные ситуации: аварии, пожары, наводнения, криминал.

**Что должно насторожить в поведении ребенка:**

* резкая смена настроения, несоответствующая ситуации;
* изменение аппетита: ребенок отказывается от еды или наоборот налегает;
* нарушение сна: плохо засыпает, часто пробуждается, очень рано просыпается и не может больше спать;
* повышенная тревожность, страхи, защитные навязчивые действия и ритуалы;
* резкое снижение успеваемости;
* конфликтность, обидчивость;
* высказывания суицидального характера;
* демонстративно-шантажное поведение, высказывание угроз.

— *В случае, если поведение и психологическое состояние ребенка внушает опасения, родители и педагоги должны незамедлительно брать ситуацию на контроль*, — отмечает Татьяна Смирнова. — *Нельзя делать вид, что все в порядке и замалчивать проблемы. Обязательно нужно обращаться к специалистам, чтобы вовремя разобраться в причинах и предотвратить беду*.

**Что можно сделать:**

Побеседовать с ребенком и убедить его позвонить на анонимный детский телефон доверия 8-800-2000-122. Если ребенок не идет на контакт, звонить нужно самому взрослому.

**Куда еще позвонить:**

Телефон доверия министерства здравоохранения Челябинской области — 8 (351) 269-77-77, работает по будням с 17:00 до 08:00.

Телефон доверия областной психоневрологической больницы №5 Магнитогорска — 8 (3519) 30-30-55, работает по будням с 17:00 до 07:00.

Телефон отделения «Служба экстренного реагирования» кризисного центра Челябинска — 8 (351) 735-51-53, работает круглосуточно.

**Где проконсультироваться взрослым:**

Телефон экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» — 8 (351) 721-19-21

Телефон областного центра диагностики и консультирования — 8 (351) 261-10-87.

Как обезопасить ребенка в сети Интернет:

По договоренности с провайдерами можно блокировать страницы нежелательного контента, подключать функции «родительский контроль». Также в социальных сетях есть возможность пожаловаться на подозрительные страницы пользователей и сообщества. После проверки такие страницы будут заблокированы.

**Что делать, если ребенок попал в «группу смерти» или высказывает мысли о суициде:**

Если у родителей возникло подозрение на то, что ребенок попал в одну из так называемых «групп смерти» в социальных сетях или мысли о суициде появились другим путем, действовать нужно незамедлительно. Ни в коем случае нельзя стесняться обращаться за помощью к врачам.

* Для начала необходима консультация психолога (школьного или медицинского — в детской поликлинике, в частном медицинском или психологическом центре). Специалисты должны иметь высшее образование, диплом и сертификат. У медицинской организации должна быть лицензия на этот вид деятельности.
* При отсутствии эффекта от психологической консультации и коррекции требуется консультация врача-психотерапевта — в детской поликлинике по месту жительства или в частном медицинском или психологическом центре. Также необходимо удостовериться в наличии у врачей всех документов.
* Если эффект от психотерапевтической работы с ребенком отсутствует, а симптомы продолжаются или нарастают, нужно срочно обращаться к врачу-психиатру.

**Экстренная психиатрическая помощь в Челябинской области:**

Детей подросткового возраста 15-18 лет Челябинска психиатр принимает в детском диспансере областной клинической специализированной психоневрологической больницы №1 по адресу: ул. Кузнецова 2а. Телефон регистратуры 8(351)269-73-54, по будням с 8:00 до 17:00. Прием детей участковым врачом-психиатром также проводится в детских поликлиниках по месту жительства.

Для экстренных случаев приемный покой ОКСПНБ №1 работает круглосуточно. Адрес: ул. Кузнецова 2а, корпус 4, въезд со стороны леса.

Жителей Магнитогорска и прилегающих территорий психиатр принимает в ОПНБ №5 по адресу: Магнитогорск, ул. Рабочая, 53. Телефон приемного покоя 8 (3519) 34-76-43, круглосуточно.

Также действует детский психоневрологический диспансер — Магнитогорск, ул. Грязнова 30, регистратура 8 (3519) 31-45-74.

При активных суицидальных высказываниях и действиях детей и подростков (до 18 лет) нужно срочно вызывать «Скорую помощь» или психиатрическую бригаду для решения вопроса госпитализации.