



ТЫ НЕ ОДИН

Памятка для подростков

1 ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО ПРЯМО СЕЙЧАС

1. Не оставайся один. Перейди туда, где есть взрослые или люди, которым ты доверяешь.
2. Скажи прямо: «Мне очень плохо», «Я боюсь за себя», «У меня появились мысли причинить себе вред».
3. Убери от себя лекарства, острые предметы и другие вещи, которыми можно причинить вред. Передай их взрослому.
4. Если существует непосредственная опасность для жизни - звони 112.
5. Позвони на Детский телефон доверия: 124 с мобильного или 8 800 2000 122 с любого телефона. Бесплатно и анонимно.

2 ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Сильная душевная боль может казаться бесконечной, но кризисное состояние меняется.
- Просить о помощи - это нормальный способ защитить себя, а не слабость.
- Не нужно доказывать, что твоя проблема «достаточно серьезная». Если тебе плохо - этого уже достаточно, чтобы обратиться за помощью.
- Алкоголь и другие психоактивные вещества усиливают импульсивность и могут сделать ситуацию опаснее.

5 ЕСЛИ ОПАСНОЕ ДАВЛЕНИЕ ИДЁТ ИЗ ИНТЕРНЕТА

- Не выполняй «задания», связанные с болью, самоповреждением, риском для жизни или унижением.
- Сохрани ссылку, имя аккаунта, переписку и скриншоты.
- Заблокируй пользователя и сразу расскажи взрослому.
- При угрозах, шантаже или склонении к опасным действиям обратись в полицию по номеру 112 или 102, сообщи родителям и в школу.

3 КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ДРУГУ НУЖНА ПОМОЩЬ

Особенно важно обратить внимание, если поведение друга резко изменилось по сравнению с тем, каким он был раньше:

- он говорит, что не хочет жить, что «всем будет лучше без него», прощается или часто говорит о смерти;
- наносит себе повреждения или рассказывает о желании сделать это;
- резко отдалился от друзей и семьи, перестал заниматься тем, что раньше нравилось;
- стал плохо спать или почти всё время спит, резко изменился аппетит;
- ухудшилась учёба, появились прогулы, безразличие к внешнему виду и обычным обязанностям;
- неожиданно раздаёт важные для него вещи, возвращает долги, необычно «приводит дела в порядок»;
- стал часто рисковать, употреблять алкоголь или другие психоактивные вещества;
- пережил тяжёлую утрату, насилие, травлю, серьёзный конфликт или унижение.

4 ЕСЛИ ДРУГ ГОВОРИТ, ЧТО НЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ

1. Отнесись к словам серьёзно. Не смейся, не спорь и не называй это «манипуляцией».
 2. Останься рядом и выслушай. Можно сказать: «Я рядом», «Мне важно, что с тобой», «Давай позовём взрослого».
 3. Не обещай хранить это в тайне. Когда есть риск для жизни, взрослый должен знать.
 4. Сообщи родителю, учителю, классному руководителю, школьному психологу или другому взрослому, которому доверяешь.
 5. При непосредственной угрозе не оставляй друга одного и звони 112.
- Запомни: ты не обязан становиться для друга психологом. Твоя задача - не оставлять его один на один с опасностью и позвать взрослого.**



ТВОЯ ЖИЗНЬ ВАЖНА

Сильнее трудностей - люди рядом. Просить о помощи можно и нужно.

112

ПОМОЩЬ РЯДОМ

112 - экстренная помощь | 124 / 8 800 2000 122 - Детский телефон доверия
Прокуратура Терского района: г. Терек, ул. Мамхегова, д. 40, тел. 8 (86632) 4-13-92



ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ

БЕЗОПАСНОСТЬ • ПОДДЕРЖКА • ПОНИМАНИЕ • ВОЗМОЖНОСТИ • БУДУЩЕЕ

Твоя жизнь важна. Помощь рядом. Обращение за поддержкой - правильный шаг.



ЗАМЕТИТЬ. УСЛЫШАТЬ. ПОМОЧЬ.

Памятка для родителей (законных представителей)

1 КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

Один признак сам по себе не означает наличие суицидального риска. Важны сочетание признаков, их выраженность и резкое отличие от обычного поведения ребёнка.

- прямые или косвенные высказывания о смерти, нежелании жить, собственной ненужности или безнадёжности;
- самоповреждения или разговоры о них;
- резкая замкнутость, уход от друзей и семьи, отказ от прежних интересов;
- выраженные изменения сна, аппетита, активности, успеваемости или внешнего вида;
- необычные прощания, раздача значимых вещей, «приведение дел в порядок»;
- резкая агрессивность, рискованное поведение, употребление алкоголя или других психоактивных веществ;
- тяжёлая утрата, насилие, буллинг или кибербуллинг, серьёзный конфликт, унижение;
- стойкие фразы: «я никому не нужен», «ничего не получится», «без меня будет лучше».

2 КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

- Выберите спокойное место и время. Уберите телефон и другие отвлекающие факторы.
- Начните с наблюдения, а не с обвинения: «Я вижу, что тебе в последнее время очень тяжело. Я хочу понять и помочь».
- Слушайте больше, чем говорите. Не перебивайте и не спорьте с переживаниями ребёнка.
- Можно прямо спросить: «У тебя бывают мысли, что не хочется жить или хочется причинить себе вред?» Прямой вопрос помогает выявить риск и не формирует такие мысли сам по себе.

3 ЧТО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ И ДЕЛАТЬ

- «Перестань выдумывать», «возьми себя в руки», «у других проблемы хуже».
- Стыдить, обвинять, угрожать наказанием или больницей.
- Превращать разговор в допрос или спор.
- Обещать полную тайну, если имеется угроза жизни или здоровью.
- Оставлять ребёнка одного при наличии непосредственного риска.

4 АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ

1. Сохраняйте спокойствие и оставайтесь рядом. Дайте понять, что ребёнок не остаётся с проблемой один.
2. Спросите прямо, есть ли мысли причинить себе вред и безопасно ли ребёнку оставаться одному.
3. При непосредственной угрозе жизни не оставляйте ребёнка одного. Уберите лекарства, оружие, острые предметы и другие потенциально опасные средства. Вызовите 112.
4. Организуйте профессиональную помощь: обратитесь к педагогу-психологу, медицинскому психологу, врачу-психотерапевту или врачу-психиатру - с учетом ситуации.
5. Сообщите школе о кризисной ситуации в объёме, необходимом для безопасности ребёнка и организации сопровождения.
6. После острого эпизода продолжайте наблюдение, поддержку и выполнение рекомендаций специалистов. Одной беседой проблема может не исчерпываться.

5 ЕСЛИ ЕСТЬ ТРАВЛЯ, УГРОЗЫ ИЛИ ОПАСНЫЙ КОНТЕНТ

- Сохраните переписку, ссылки, имена аккаунтов, фото и скриншоты.
- Не вступайте в конфликт с неизвестными лицами от имени ребёнка, если это может усилить угрозу.
- Сообщите образовательной организации, если ситуация связана со школьной средой.
- При угрозах, шантаже, насилии или склонении к причинению вреда обратитесь в полицию и иные компетентные органы.

6 ПРАВО РЕБЁНКА НА ЗАЩИТУ

- Ст. 63 СК РФ - родители обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии детей.
- Ст. 41 Федерального закона № 273-ФЗ - образовательная организация обеспечивает предусмотренные законом условия охраны здоровья обучающихся.
- Федеральный закон № 120-ФЗ предусматривает защиту прав несовершеннолетних и межведомственную профилактическую работу.
- П. 1 ч. 2 ст. 5 Федерального закона № 436-ФЗ запрещает распространять среди детей информацию, побуждающую к причинению вреда здоровью или самоубийству.
- Ст. 110, 110.1, 110.2 УК РФ устанавливают ответственность за доведение до самоубийства, склонение или содействие ему, а также организацию деятельности, направленной на побуждение к самоубийству.

112

КУДА ОБРАТИТЬСЯ

112 - экстренная помощь | 124 / 8 800 2000 122 - Детский телефон доверия
Педагог-психолог образовательной организации - для организации психолого-педагогической поддержки
Прокуратура Терского района: г. Терек, ул. Мамхегова, д. 40, тел. 8 (86632) 4-13-92



ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ

ДОВЕРИЕ • ПОДДЕРЖКА • БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО • БУДУЩЕЕ

Главное - заметить изменения вовремя, сохранить контакт с ребёнком и организовать помощь.