

Если ваш друг, подруга, товарищ задумали серьезно совершить самоубийство Как не допустить этого?	Что может удержать вашего товарища от суицида:	МКОУ ДО «МЦДК»
О мыслях о самоубийстве школьника нетрудно догадаться по ряду признаков: Словесные признаки - прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»; - косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»; - много шутит на тему самоубийства; -проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Поведенческие признаки: - раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами; - замыкается от семьи и друзей; - чрезмерно деятельный или наоборот безразличный к окружающему миру; - проявляет признаки	• Внимательно, заботливо выслушайте своего товарища, поддерживайте с ним доверительные взаимоотношения • Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации • Помогите определить, в чем его проблема, источник психического дискомфорта • Вселяйте надежду, что выход всегда есть, все проблемы можно решить конструктивно	помощь другу в случаях рискованного поведения  наш адрес: г. Мещовск ул.Чернышевского 19 Сайт: meschovsk_mcdk.kaluga.ru e-mail: mcdk_meschovsk@mail.ru

беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

- чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм - личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

- Помогите ему осознать его личностные возможности и ресурсы
- Говорите с ним о том, что ему дорого в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Будьте всегда рядом, готовые проявить дружескую помощь и человеческую заботу

Можно попросить помощи по телефонам:

8-800-707-96-10

ИЛИ

8 4842-27-99-25

(Кабинет «Телефон доверия»
при ГБУЗ КО «Калужская областная
психиатрическая больница им. Лифшица»)

ИЛИ

8(48446) 9-26 34

(МКОУ ДО «МЦДК»)