

***Будет новый  
рассвет,  
будет море  
побед.  
И не верь  
никогда в то,  
что выхода  
нет.***



**ЦЕНИ  
СВОЮ  
ЖИЗНЬ**



Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.

## СОХРАНИМ ДЕТЯМ ЖИЗНЬ

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



### Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
- проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы;
- признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
- чувства вины, потеря интереса к любимым занятиям;
- устные заявления - «Всё надоело, я больше никому не нужен», «Скоро всё закончится»;
- темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике;
- предыдущая суицидальная попытка;
- употребление психоактивных веществ, злоупотребление алкоголем;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

### Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

### Полезная информация

«Детский телефон доверия»  
Центра экстренной

психологической помощи

(**бесплатно, круглосуточно**)

**8-800-2000-122**