

Куда обратиться за помощью?

Ты всегда можешь обратиться за профессиональной психологической помощью по следующему телефону:

8-800-2000-122

Это детский телефон доверия. Специалисты – операторы помогут найти ответы на самые трудные вопросы. Это их работа!

Звонки действуют **в любом регионе России и абсолютно бесплатны.**



634012, г. Томск, ул. Артема, д. 9
(3822) 58-50-75, 58-40-28
<http://srcn.family.tomsk.gov.ru>
ogonek@social.tomsk.gov.ru

Для размышления

*Мы выбираем жизнь, они – смерть.
Мы пишем письма, они – предсмертные записки.
Мы строим планы на будущее, у них...
.....у них – нет будущего.
Кажется, что мы и они – из разных миров.
Но как велика пропасть между нами,
.....читающими эти строки,
и теми, кто решился на самоубийство?*

Не будь равнодушным!



Некоторые из самоубийц умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец".
Ди Снайдер

Томская область Департамент по вопросам семьи и детей Томской области



Профилактика суицидального поведения у подростков



Если друг попал в беду...

634012, г. Томск, ул. Артема, д. 9
(3822) 58-50-75, 58-40-28
<http://srcn.family.tomsk.gov.ru>
ogonek@social.tomsk.gov.ru

О чем пойдет речь?

В далеком 1989 году молодежный журнал «Ровесник» опубликовал статьи Ди Снейдера о подростковых проблемах. Ты спросишь, а кто он такой? Какое мне дело до этого журнала?

Ди Снейдер — американский рок-музыкант. Наибольшую известность получил как вокалист глэм-метал группы «Twisted Sister». Также известен как радиоведущий, актёр, сценарист, композитор, писатель. В общем, он известный, знаменитый и богатый творец шоу - биза.

Ди Снейдер изучал проблему подростковых самоубийств. *Его опыт, возможно, будет интересен и тебе. Особенно, если кто – то из твоих друзей задумал недоброе.*



Беда на пороге

Итак: если твой друг задумал свести счеты с жизнью, что делать?

Ди Снейдер писал: *«Я считаю, что твоя первая обязанность - сохранить чужую жизнь, даже если это будет стоить тебе дружбы. В конце концов, если твой друг убьет себя, ты все равно потеряешь друга.* Важно, чтобы в данном случае ты доверял своим инстинктам и если тебя беспокоит поведение друга, действовал так, как подсказывают тебе твои чувства. Лучше ошибиться, чем опоздать».

Тревожные признаки.

Обрати внимание на следующие признаки:

- разговоры о самоубийстве типа "Я лучше себя убью".
- желание пофантазировать вслух на эту тему
- хныканье на тему "Я никому не нужен", "никто все равно тосковать обо мне не будет".
- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе
- раздача наиболее ценных для твоего друга вещей.

Как им помочь?

Если совпало много пунктов, что делать?

«Если твой друг бросает такие намеки, спорь с ним. Говори с ним. Выслушивай его. Дай ему почувствовать, что он нужен, что он желанен, постарайся уверить его, что любые раны со временем заживут, кроме пулевых ранений в голову. Если ты чувствуешь близкую опасность, оставайся с другом до тех пор, пока его настроение не пройдет...»

