

**Информация для детей и их  
родителей о функционировании  
телефонов доверия в Республике  
Башкортостан:**

Единый общероссийский номер  
**«8-800-2000-122»**

(бесплатный и анонимный звонок),

**(347) 246-12-12**

(ГУ Республиканский социальный  
приют для детей и подростков),

**(347) 273-09-00**

(ГУ Республиканский центр  
социально-психологической помощи  
семье, детям, молодежи)

**Перечень организаций.  
подключаемых к единому телефонному номеру детского телефона доверия на  
территории РБ**

| №<br>П/П | Полное название<br>организации   | Юридический<br>адрес<br>организации                             | Номер телефона<br>организации<br>(включая<br>междугородный<br>код),<br>который будет<br>подключен к<br>единому<br>общероссийскому<br>номеру для<br>функционалирования<br>в системе телефона<br>доверия | Режим работы<br>телефона<br>доверия | Дата подключения<br>телефонного номера<br>единому<br>общероссийскому<br>номеру детского<br>телефона<br>доверия<br>(ДД.ММ.ГГГГ) |
|----------|--|---|--|-------------------------------------|--|
| 1.       | Государственное<br>учреждение<br>Республиканский<br>социальный приют<br>для детей и подростков   | 450112, РБ,<br>Г. Уфа,<br>ул.Победы, 26а                        | 8(347)246-12-12  | круглосуточно                       | 01.09.2010г.   |
| 2.       | Муниципальное казенное<br>учреждение<br>«Социально-<br>реабилитационный<br>центр для<br>несовершеннолетних»<br>городского округа г. Уфа РБ | 450071, РБ,<br>г. Уфа, ул.50<br>лет<br>СССР, д.27,<br>корпус 1. | 8(347)246-46-64  | С 9.00 ч. До<br>18.00 ч.            | 01. 06. 2013г.   |

## Памятка родителям: не допустить суицида!

Ребенок может прямо говорить о суициде, рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### *Что делать? Как помочь?*

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. **Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

*Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:*

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Если человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность, такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы и может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов; записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.**

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,  
будьте внимательны к своим детям!***