

ЖИЗНЬ ВАЖНЕЕ ВСЕГО: ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



КЛЮЧЕВЫЕ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

ТОСКА, БЕЗНАДЕЖНОСТЬ, ЗЛОБА

СЛОВЕСНЫЕ

«УМРУ», «НЕ НУЖЕН»,
ШУТКИ О СМЕРТИ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

УХОД, ИЗОЛЯЦИЯ,
РАЗДАЧА ВЕЩЕЙ

СИТУАТИВНЫЕ

КОНФЛИКТЫ, ПОТЕРЯ,
УНИЖЕНИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

ПЛОХО? НЕ МОЛЧИ. СКАЖИ ВЗРОСЛОМУ,
КОМУ ВЕРИШЬ.

МЫСЛИ О СМЕРТИ — СИГНАЛ, А НЕ СТЫД.
СКАЖИ = СПАСИ ЖИЗНЬ.

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ (МИНСК):
8(017)263 03 03 (КРУГЛОСУТОЧНО)

РОДИТЕЛЯМ

НЕ ОБЕСЦЕНИВАЙТЕ: «ПРОСТО ПРИВЛЕКАЕТ
ВНИМАНИЕ» — ОПАСНО.

СПРОСИТЕ ПРЯМО: «ТЫ ДУМАЕШЬ О
СМЕРТИ?» (ЭТО НЕ ПРОВОЦИРУЕТ, А
СНИЖАЕТ ТРЕВОГУ).

УБЕРИТЕ ЛЕКАРСТВА, РЕЖУЩИЕ ПРЕДМЕТЫ.

ПЕДАГОГАМ

ПОГОВОРИТЕ НАЕДИНЕ.

НЕ ОТПУСКАЙТЕ УЧЕНИКА
ОДНОГО ПРИ ВЫСОКОМ РИСКЕ.

СООБЩИТЕ РОДИТЕЛЯМ И
ПСИХОЛОГУ.



ВАЖНО!

1. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЧЕЛОВЕКА ОДНОГО.
2. ПОЗВОНИТЕ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ **133**,
+375-17-263-03-03,
8-801-100-16-11



**СУИЦИД — ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ И НЕ МАНИПУЛЯЦИЯ.
ЭТО КРИК О ПОМОЩИ.
УСЛЫШЬТЕ ВОВРЕМЯ.**



⚠ СУИЦИД: КАК ЗАМЕТИТЬ БЕДУ И СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ

Уважаемые родители и педагоги! Суицидальное поведение часто имеет явные признаки.

Важно их не пропустить!

На что смотреть:

Подавленность, отчаяние, резкие перепады настроения

Фразы: «хочу умереть», «никому не нужен», шутки о смерти

Уход из дома, изоляция, раздача вещей, прощание

Конфликты, унижение, насилие, потеря близкого

Что делать взрослым:

Не обесценивайте — «просто привлекает внимание» (опасно!)

Спросите прямо: «Ты думаешь о смерти?» (это не провоцирует)

Уберите лекарства и режущие предметы

Обратитесь к психологу/психиатру — депрессия лечится

В кризисе звоните на горячую линию

☎ Позвоните: +375 (17) 263-03-03, 8-801-100-16-11 или 133

! Будьте внимательными и чуткими друг к другу