

- Вы можете сделать первый шаг к восстановлению доверительных отношений близости, напомнив ему, как вам хорошо было вместе раньше. Посмотрите с ним семейные фотографии, где вы вместе и счастливы, которые вернут его в приятные воспоминания о прошлом, поддержат, вернут душевные силы, ощущение стабильности, уверенности и желание жить.
- Помните: эмоциональные проблемы, приведшие к попытке суицида, редко разрешаются сами и полностью. Своевременное обращение к специалистам поможет предотвратить повторные попытки. Ведь по статистике 38% людей повторяют попытку ухода из жизни в течение года...

- Для оценки риска повторного суицида необходимо провести целенаправленное психодиагностическое обследование.

Записаться на прием Вы можете круглосуточно по телефону:

576-10-10

**Помощь оказывается круглосуточно, без выходных и праздников, в удобное для Вас время**

- анонимно
- конфиденциально
- бесплатно

**Главное – сохранение жизни и здоровья Вашего ребенка.**

ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ТОЛЬКО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ БУКЛЕТЫ БЫЛИ НЕДОСТУПНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

*Информация  
для родителей,  
чьи дети совершили  
попытку суицида*





## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вы столкнулись с трудной ситуацией, нарушившей привычное течение жизни. Ваш ребенок совершил попытку ухода из жизни.

Мы понимаем, как Вам тяжело и больно. Не вините себя, Вы этого не хотели. Надеемся, наши советы помогут Вам сделать первые шаги к диалогу, восстановления доверия и близости.

- Покажите ему, как Вы рады, что он остался жив. Скажите ему о своей любви, что он вам дорог и важен, проявите поддержку и заботу. (Обнимите, расскажите, как за него переживали близкие и ждут дома, передавайте от них знаки внимания. Попросите друзей, одноклассников, знакомых позвонить ему).

Обязательно поддержите его желание поговорить о случившемся. Дайте понять, что вы понимаете его:

- «Я верю, что тогда тебе было очень больно и одиноко, тебе было трудно с этим справиться, ты не видел другого выхода...»
- «Иногда в жизни людей случаются моменты, когда все кажется безнадежным, невыносимым настолько, что не хочется жить. Главное в такие моменты – не оставаться наедине с собой и своей болью. Я верю, что вместе мы справимся».
- «Мне очень жаль, если какие-то мои слова или поступки ранили тебя. Я не знал(а) об этом и не хотел(а) обидеть тебя».
- Если ребенок «закрывается» и не идет на контакт, не устраивайте допроса, но поддержите присутствием и дайте понять, что Вы в любой момент готовы его выслушать. «Я понимаю, тебе трудно об этом говорить, но мне очень важно понять, что с тобой происходит, чем я могу тебе помочь».
- Если ребенок хочет выговориться – дайте ему такую возможность. Просто выслушайте его без осуждения, упреков, обвинений. Предоставьте ему шанс открыто обсудить то, что его мучает, кажется непреодолимым в одиночку. «Я очень тебя люблю и дорожу тобой. Мне страшно представить, что тебя бы не стало... Я очень хочу, чтобы мы научились понимать друг друга».
- Избегайте нарочито бодрого тона, как будто ничего важного не произошло. Если он проявляет желание и готовность, обсуждайте с ним тему жизни и смерти, его отношение к этому, что его волнует в настоящем, каким он видит свое будущее?
- Даже если Вам кажется, что попытка была «несерьезной» и он просто решил Вас «напугать», примите это как сигнал о том, что в жизни подростка, в его отношениях с окружающими что-то разладилось и таким способом он ищет и просит помощи.