**ПАМЯТКА С УКАЗАНИЕМ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

*«Своевременное обращение к специалисту*

*может предотвратить гибель человека!»*

С целью оказания экстренной психологической помощи населению на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляют свою деятельность:

* **единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»**:

**8 800-101-12-12, 8 800-101-12-00**;

* **служба экстренной психологической помощи с единым общероссийским номером «Детский телефон доверия» (Фонд поддержи детей, подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации)**:

**8 800-2000-122**;

* **«Центр экстренной психологической помощи МЧС России»:**

**8-800-775-17-17**

Служба экстренной психологической помощи по телефону доверия оказывает срочную анонимную, бесплатную психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, содействуют снижению психологического дискомфорта, уровня агрессии у людей, способствуют укреплению психического здоровья и формированию психологической культуры населения.

#### БУ ХМАО-Югры «Центр медицинской профилактики»:

#### г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д.34

тел. 8 (3467) 31-84-66

Электронный адрес приемной: cmphmao@cmphmao.ru



***Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России - один из самых высоких в мире. Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у ребенка?***

**«Суицид** - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта». Иными словами, его непосредственные причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

***Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:***

* эмоционально чувствительные, ранимые;
* настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
* негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
* склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
* склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
* пессимистичные;
* замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

***Классификация суицидальных проявлений:***

Суицидальные намерения включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

Степени выраженности суицидального поведения:

**Первая степень** - пассивные суицидальные мысли. Это представления, фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: «Хорошо бы умереть», «Заснуть и не проснуться», «Если бы со мной это произошло, я бы умер» и т. д.

**Вторая степень** - суицидальные замыслы. Это активная форма проявления суицидальности, стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия.

**Третья степень** - суицидальные намерения. Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попытки их реализации исчисляется иногда минутами (острый пресуицид), иногда месяцами (хронический пресуицид).