Зависимый (в том числе и ИГРОМАН):

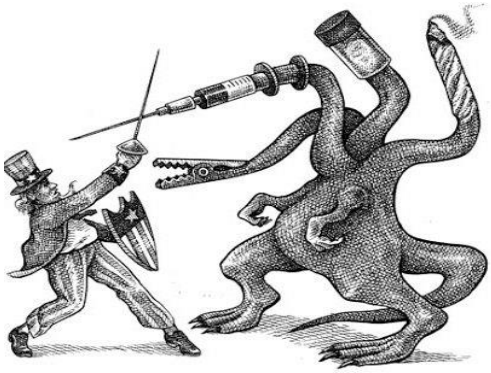
- не замечает окружающую действительность;
- погружён в иллюзии и эйфорию;
- теряет краски, полноту жизни и её смысл.

Миф: зависимость даёт –
силы,
ресурсы,
возможности.

Правда: зависимость способствует:
распаду личности человека,
остановки развития,
разрывам семейных и дружеских связей.

Что тебя защитит от зависимого поведения и приобщения к психоактивными веществам:

- **оптимальный режим труда и отдыха;**
- **соблюдение режима сна, исключение гаджетов и компьютеров перед сном;**
- **правильное питание;**
- **достаточная двигательная активность;**
- **личная гигиена, закаливание;**
- **искоренение вредных привычек;**
- **любовь к близким;**
- **позитивное восприятие жизни**.



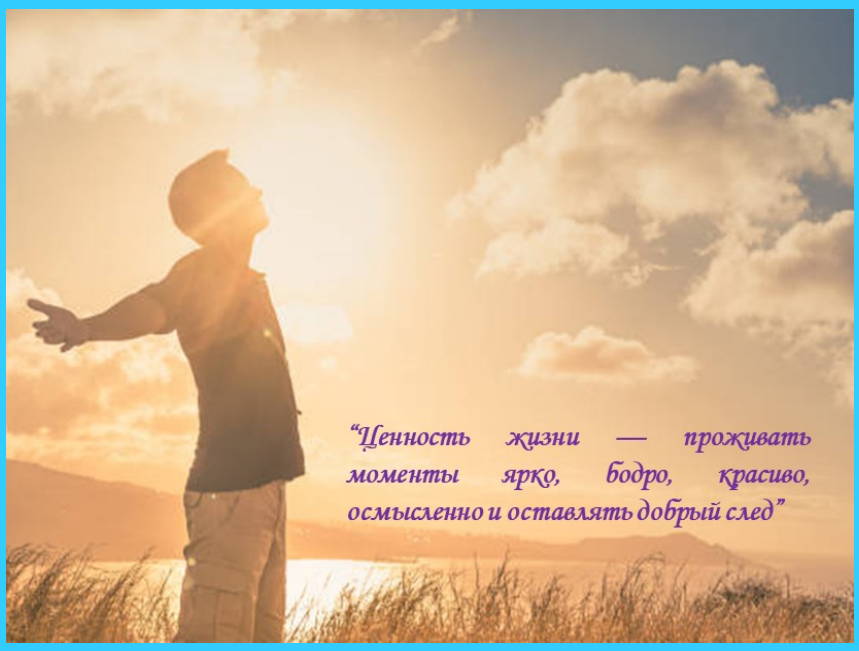
У зрелой личности есть выбор, и она может определить себя, как свободного человека!

За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефону:

8 (801) 100-16-11

круглосуточное оказание помощи несовершеннолетним

В моменте ценность каждого дня!



Если ты чувствуешь себя одиноким, покинутым или ненужным — обрати особое внимание на следующие изменения. Это Важно!

- **Раздача вещей:** когда тебе или тому, кого знаешь из своего окружения внезапно хочется отдавать друзьям или близким свои любимые, ценные вещи или же избавляться от них.
- **Резкие перепады настроения:** переход от глубокой подавленности к внезапному, неестественному спокойствию или очень приподнятому настроению.
- **Отказ от общения:** внезапное прекращение контактов с друзьями, потеря интереса к прежним увлечениям, которые раньше приносили радость.
- **Рискованное поведение:** желание совершать безрассудные или опасные поступки.
- **Изменения в привычках:** резкая потеря аппетита или, наоборот, переедание, хроническая бессонница или постоянная сонливость.

Если отметил у себя изменения, то не бойся обратиться за помощью к родителям, школьному психологу, врачу, учителю. **Если** ты заметил подобные изменения у себя, друга или знакомого, **ни в коем случае не оставайся в стороне** и не храни это в секрете, даже если тебя просили «никому не говорить». Как действовать:

Поговори с ним наедине: спросите напрямую о его состоянии, не думает ли он о причинении себе вреда. Это не спровоцирует суицид, а, наоборот, даст возможность выговориться.

Прояви сочувствие: не осуждай, твоя задача — показать, что он не одинок, и его проблема важна и ее можно решить.

Обратись за помощью: не пытайся решить проблему в одиночку. Немедленно сообщи об этом взрослым, которым доверяешь: родителям (своим или его), школьному психологу, учителю или врачу.

Как ты сможешь себе помочь?

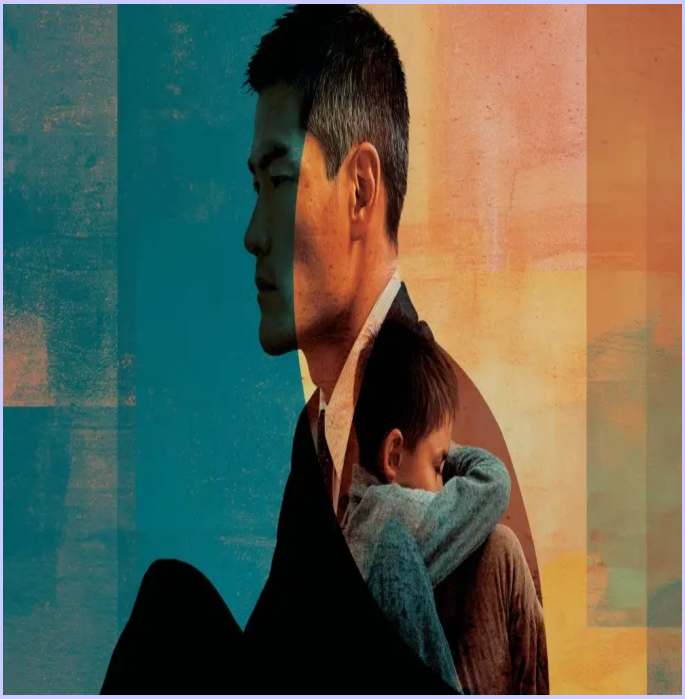
За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам

Единый номер **133** — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи.

Номер **8(801)100-16-11** — круглосуточная Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию.

Безысходности не бывает

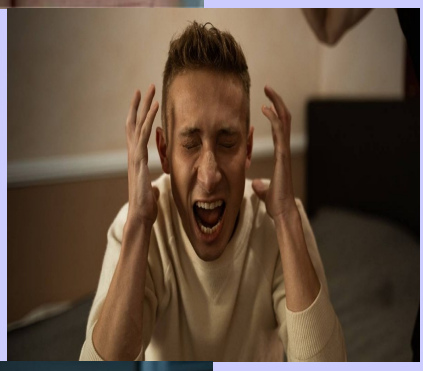
„Самоубийство — отрицательная форма бесконечной свободы. Счастлив тот, кто найдет положительную.“
Альбер Камю

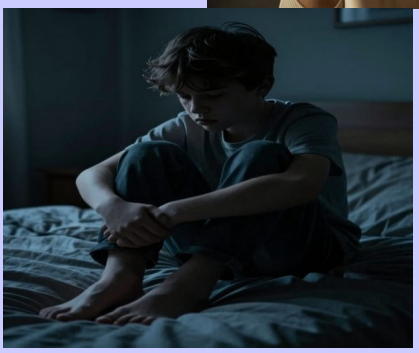


Миф: Если ребенок говорит о самоубийстве, он скорее всего не сделает этого.
Реальность: Большинство подростков прямо или косвенно предупреждают о своих намерениях. Любые фразы вроде «Вы меня больше не увидите» или «Лучше бы я не родился» требуют особого внимания.
Миф: Разговоры о суициде могут спровоцировать попытку.
Реальность: Напротив, спокойный, участливый разговор снижает уровень тревоги. Это доказывает ребенку, что его боль замечена, и дает возможность выговориться и получить своевременную помощь.
Миф: Дети из «хороших» или богатых семей никогда не совершают суицидов.
Реальность: Самоубийства происходят в семьях любого достатка и уровня образования. Главный фактор риска — не материальное положение, а степень изоляции и психологический климат семьи.
Миф: Подросток просто хочет привлечь к себе внимание своим демонстративным поведением и попытками.
Реальность: Даже если это выглядит как манипуляция, это крик о помощи. Игнорирование «показушных» попыток может привести к трагедии.
Миф: Подростковые проблемы все нелепы и весьма несерьезны.
Реальность: Первая любовь, разрыв с друзьями или плохие оценки ощущаются ребенком как крушение его мира. Психика подростка острее и болезненнее реагирует на стресс из-за гормональной перестройки и личностной незрелости.

Обратите внимание на резкие изменения в поведении подростка:

- Снижение успеваемости и потеря интереса к любимым занятиям.
- Изменения во внешнем виде.
- Изменения эмоционального состояния (безысходность, безнадежность, одиночество, покинутость, ненужность, тревога, страхи).
- Отстранение от семьи и друзей.
- Изменения в режиме сна и аппетита.
- Причинение вреда здоровью (увечья, самоповреждения) .
- Раздача ценных для ребёнка личных вещей.
- Рискованное поведение и разговоры о смерти.





Чем Вы можете помочь вашему ребёнку?

- Разговаривайте с ребёнком, интересуйтесь его состоянием, планами, текущими хобби и увлечениями.
- Сохраняйте оптимистический настрой, транслируйте уверенность в достижении поставленных целей.
- Не обвиняйте ребёнка в его нежелательном поведении.
- Выделяйте достоинства, а не недостатки.
- Не сравнивайте его с другими детьми.
- Предлагайте новые хобби и увлечение, поддерживайте самостоятельность и интерес к творчеству.
- Поощряйте ребёнка узнавать что-нибудь новое.
- Научите соблюдать режим дня и отдыха (хорошо высыпаться, сбалансированно питаться, достаточно времени находиться на свежем воздухе).
- Поддерживайте активный образ жизни (занятия спортом, утренняя гимнастика, прогулки).
- Организуйте самостоятельное поддержание ребёнком гигиены в быту (проводить уборку в квартире, своей комнате, приобщать к совместным мероприятиям).
- Посещайте культурно-массовые мероприятия (экскурсии, кинотеатры, театры, выставки, музеи).
- Заведите питомца, ведь забота о домашнем животном может мобилизовать ребёнка и настроить на оптимизм.
- Не бойтесь обращаться за консультацией к специалисту, когда речь идёт о жизни и здоровье Вашего ребёнка (психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу).

За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам

Единый номер **133** — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи.

Современный социальный вызов – самоубийства
(специалистам психолого-педагогического профиля)

«Жизнь никогда не перестает иметь смысл, потому что даже в страдании, даже в смерти жизнь сохраняет потенциальный смысл».
Виктор Франкл «Сказать жизни – Да!»: Психолог в концлагере»

Актуальные причины возникновения смертности от суицидов

- **Повышение уровня стресса и тревожности среди населения;**
- **Недостаточный охват населения информацией о способах преодоления депрессии, кризисных ситуаций;**
- **Недостаточное понимание специфики психологии несовершеннолетних;**
- **Различные ценностные ориентации у родителей и детей, конфликты детей с родителями;**
- **Стигматизация при выявлении и учете лиц, склонных к суицидальному поведению.**

Мероприятия по снижению смертности от суицидов

* Проведение мероприятий по формированию здорового и активного образа жизни, связанных с занятиями спортом и участием в культурной жизни
* Информирование населения о деятельности государственных организаций здравоохранения психиатрического профиля, а также информирование населения о возможностях оказания в государственных организациях здравоохранения анонимной медицинской помощи
* Проведение масштабных информационных кампаний среди населения по способам преодоления трудных жизненных ситуаций, депрессий, укрепления уровня психического здоровья
* Включение информации о формах и методах помощи детям с суицидальным риском в проведение обучающих семинаров, семинаров-практикумов по вопросам раннего выявления детей и подростков с тревожно-депрессивными, тревожно-фобическими расстройствами и суицидальным риском
* Продвижение и популяризация позитивного опыта семейного воспитания, проведение мероприятий, направленных на формирование у родителей навыков бесконфликтного общения и конструктивного взаимодействия в семье, помощи и поддержки подросткам в кризисных ситуациях
* Повышение своевременности оказания психологической помощи несовершеннолетним и их законным представителям
* Участие и проведение областных конференций, семинаров по вопросам оптимизации детско-родительских отношений, суицидального риска среди несовершеннолетних, насилия и жестокого обращения с детьми, ответственности за применения насилия и форм физического воздействия по отношению к ребенку

За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам
Единый номер **133** — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи.

Сохраним трезвую жизнь!

Стоит задуматься!

Зависимость и суицидальное поведение тесно связаны. Находясь под влиянием веществ, вызывающих привыкание, люди более склонны к импульсивным действиям. Алкоголь и наркотики подавляют контроль и усугубляют депрессию. Острая алкогольная интоксикация присутствует в **30-40%** попыток самоубийства.

Наряду с расстройствами настроения употребление психоактивных веществ является главным фактором риска самоубийства. *Люди, злоупотребляющие алкоголем и/или наркотиками, совершают попытки самоубийства в шесть раз чаще.*

Важно знать!

Миф: отказ от употребления ПАВ—это просто быстренько перетерпеть тягу.

Правда: *При резком отказе или состоянии отмены организм не справляется, уровень гормонов на пике, тело испытывает боль, а критическая нагрузка на сердце и сосуды приводят к летальным исходам без необходимой медицинской помощи.*

Главная задача — не оставаться с проблемой наедине и как можно скорее обратиться за профессиональной помощью. Обращение за специализированной помощью — это первый шаг к безопасному выходу из ситуации.

Что Вам поможет справиться?

- Посещение врача-психиатра-нарколога, врача-психотерапевта;
- Индивидуальные встречи с психологом;
- Сбалансированный рацион;
- Отказ от гаджетов / снижение частоты пользования;
- Регулярный полноценный здоровый сон;
- Общеукрепляющие и оздоравливающие процедуры;
- Исключение употребления психоактивных веществ;
- Активный образ жизни;
- Заведение домашнего питомца;
- Хобби, увлечения, посещение культурно-массовых мероприятий (выставки, музеи, экскурсии и пр.);
- Выполнение рекомендаций специалистов.

Куда обратиться за помощью?

Самолечение или ожидание того, что всё пройдет само, недопустимо в кризисных состояниях. Если Вы или Ваш близкий столкнулись с подобной проблемой, незамедлительно обратитесь к специалистам (психологам, врачам-психиатрам-наркологам, врачам-психотерапевтам).

За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефонам

Единый номер **133** — бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи

Старость в радость?

Если Вы чувствуете себя одиноким, покинутым или ненужным, находитесь в кризисном состоянии, самолечение или ожидание того, что всё пройдет само, недопустимо! Если Вы или Ваш близкий столкнулись с подобной проблемой, незамедлительно обратитесь за помощью к специалистам (психологам, врачам-психиатрам-наркологам, врачам-психотерапевтам).

Симптомы кризисного состояния

Стойкое снижение настроения
чувство грусти, тоски, подавленности
в течение длительного времени

Потеря интереса (ангедония)
отсутствие желания заниматься тем,
что раньше приносило радость

Усталость и отсутствие энергии
чувство постоянной усталости, даже после отдыха

Изменения аппетита и веса
значительное снижение или увеличение аппетита,
приводящее к потере или набору веса

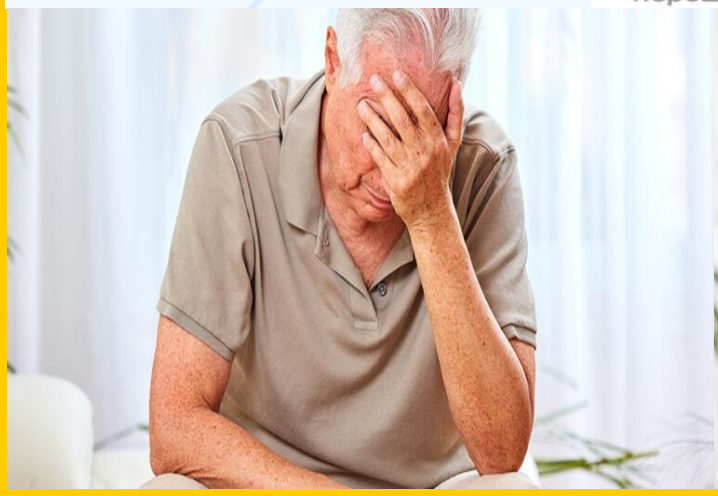
Нарушения сна
бессонница или чрезмерная сонливость

Возбуждение или заторможенность
беспокойство, невозможность усидеть на месте,
наоборот, замедленность движений и речи

Чувство вины или бесполезности
заниженная самооценка,
чувство вины за прошлые ошибки

Трудности с концентрацией
рассеянность, забывчивость,
нерешительность

> Возраст 50+ — не конец,
> а начало новой главы,
> и этот период может стать
> временем вашей силы,
> свободы и мудрости



В тяжелых кризисных ситуациях можно обратиться:

1) в службу экстренной психологической помощи по короткому номеру **133** - звонок анонимный и бесплатный;

2) к врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу, либо к любому врачу по месту жительства.

Если Вы чувствуете, что не в силах справиться со своими переживаниями и порывами - обратитесь за помощью по номеру скорой медицинской помощи **103** или в психоневрологический диспансер по месту жительства.