****



**Адрес отделения социального сопровождения граждан:**

г. Когалым, ул. Мира, д. 22 каб. 205

**Контактный телефон**

**отделения социального сопровождения граждан:**

**8(34667) 2-14-15 (доб.238)**

**Сайт учреждения:** [**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Instagram»:**

[**https://www.instagram.com/kkcson86/**](https://www.instagram.com/kkcson86/)

*Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального*

*обслуживания населения»*

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

**ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ГРАЖДАН**

**«ПРЕДУПРЕДИ СУИЦИД»**

г. Когалым

***Суицид*** – это самоубийство, другими словами осознанное, самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное.

**Причины подростковых самоубийств:**

►Проблемы и конфликты в семье;

►Насилие в семье;

►Несчастная любовь;

►Подражание кумирам или из чувства коллективизма;

►Потеря родственников и близких.

►Чувство мести, злобы, протеста.

►Избежание трудных ситуаций.

►Страх наказания.

►Способ попросить помощи (внимания, любовь.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:**

* Подберите ключи к разгадке суицида;
* Примите суицидента как личность;
* Установите заботливые взаимоотношения;
* Не спорьте;
* Будьте внимательным слушателем;
* Задавайте вопросы;
* Не предлагайте неоправданных утешений;
* Предложите конструктивные подходы;
* Вселяйте надежду;
* Оцените степень риска самоубийства;
* Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска;
* Обратитесь за помощью к специалистам;
* Важность сохранения заботы и поддержки.

**Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

перемены в поведении — уединение, рискованное поведение;

проблемы в учёбе — падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;

признаки депрессии — перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;

чувство вины, потеря интереса;

устные заявления — «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»; темы о смерти — накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;

вызывающая одежда;

предыдущая суицидальная попытка;

подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;

сексуальное или физическое злоупотребление;

употребление, а в последствии, и злоупотребление алкоголем;

неожиданная беременность;

наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

**Первая помощь при суициде:**

→Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.

→Необходимо вызвать помощь по телефону.

→Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

ꜝостановить кровотечение — на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) — жгут выше раны;

ꜝпри повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

ꜝесли нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

при отравлении — вызвать рвоту, если человек в сознании!

ꜝпри бессознательном состоянии — следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;

ꜝесли пострадавший может глотать, принять 10 таблеток актированного угля; если пострадавший в сознании — необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!

**Психологическая причина подросткового суицида:**

**КРИК О ПОМОЩИ!!!**

**Помните, дети решаются на это внезапно!**