РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА, СОВЕРШИВШЕГО ПОПЫТКУ СУИЦИДА

Дорогие родители!

Если Вы держите в руках этот буклет, возможно, вашему ребенку сейчас потребовалась помощь врачей. Первое и самое важное: Ваш ребенок жив! Второе и тоже важное: чтобы поправиться, ребенку необходима поддержка, любовь и забота его самых близких людей, т.е. Вас. Врачи сделают всё возможное, чтобы восстановить физическое здоровье ребенка. Чтобы поправиться полностью, необходимо восстановить психологическое здоровье и душевное спокойствие Вашего ребенка и Вас. Пожалуйста, обязательно придерживайтесь правильного режима дня – ваши силы сейчас очень важны и для Вас, и для Вашего ребенка. Пока ребенок находится под присмотром врачей, у Вас есть возможность успокоиться, собраться с мыслями и продумать следующие шаги. Мы готовы оказать психологическую помощь. В конце буклета вы найдете контакты, куда можно и нужно обращаться в этой ситуации. Попытка самоубийства - это сигнал SOS.

Попытка самоубийства - это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это крик о помощи. Даже если Вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему необходимо помочь. Почему необходимо обратиться за помощью к психиатру, психологу. Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить». Если уделить внимание только физическим последствиям попытки суицида: раны, травмы и т.д., то психологические причины так и останутся без внимания.

Возможно, кризис не разрешился, а суицидальная попытка может повториться, а значит, угроза жизни ребенка сохраняется. Обращение за помощью к психиатру, психологу – это не слабость и стыд. Это наш с Вами выбор, выбор неравнодушного и ответственного человека. Способы помощи. Наиболее эффективна комплексная психолого-психиатрическая работа с ребенком и членами его семьи. Психологическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах: семейные взаимоотношения; сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями; потеря близких людей, разрыв отношений; ощущение безнадежности, никчемности; болезнь и хроническая боль; физическое или сексуальное насилие (часто скрывается); вопросы сексуальной ориентации. Психиатрическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах: злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе подозрение на их прием; психические расстройства (эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, общее снижение энергетического потенциала, нарушения сна); тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя).

Психическое расстройство необходимо своевременно диагностировать и лечить, а сочетание медикаментозного лечения и психотерапии может приводить к максимально положительным и устойчивым результатам. Как общаться, чтобы слышать друг друга. Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок.

Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем. Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.

Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его. Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться». Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее. Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь. Выслушайте ребенка.

Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве, и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой. Побудьте с ним, поговорите и внимательно выслушайте. Наиболее опасные симптомы.

Если в беседе высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать. Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и может найти успокоение. Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти. Если Ваш ребенок, говорящий раннее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве. Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы Тебе сейчас плохо? Нужна ли помощь другого человека? Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей? Я могу вызвать врача? Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время? За это время ты не станешь причинять себе вред? Если эти вопросы не помогают разговорить Вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи

Куда обращаться за помощью ФГБУ «НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» Минздрава России Научно-практический центр профилактики суицидов и опасного поведения несовершеннолетних г. Москва, ул. Потешная, д. 3 Тел.: (495) 963-75-72

Цель деятельности Центра – разработка и реализация комплексных мер по профилактике, ранней диагностике, кризисной помощи и реабилитации суицидального и опасного поведения у детей и подростков. В амбулаторном блоке Центра, работающем на базе отделения клинической и профилактической суицидологии и консультативно-диагностического отделения клиники Московского НИИ психиатрии – филиала Центра им. В.П. Сербского, оказывается консультативно-диагностическая, медико-психологическая и психотерапевтическая помощь детям и подросткам с проявлениями суицидального поведения. В стационарном блоке на базе детско-подросткового отделения клиники Московского НИИ психиатрии оказывается стационарная (кризисная, реабилитационная) суицидологическая помощь детям и подросткам, госпитализированным вследствие совершенных суицидальных попыток, а также наличия у них других проявлений суицидального (мысли, замыслы, намерения, преднамеренные самоповреждения) и опасного (экстремальные поступки с риском для жизни и здоровья) поведения. В Центре работают высококвалифицированные специалисты в области детской и подростковой психиатрии, психотерапии, медицинской психологии и суицидологии. Руководитель Центра – доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный деятель науки России Б.С. Положий. Все виды консультативно-диагностической и лечебной помощи осуществляются на бесплатной основе и не требуют каких-либо врачебных направлений. Запись на консультативно-диагностический прием осуществляется по телефону (495) 963-71-25 (кроме субботы и воскресенья) с 9.00 до 17.00. Горячая линия помощи (круглосуточно): +7 (495) 637-70-70. Горячая линия по вопросам домашнего насилия: +7 (495) 637-22-20. Контактный e-mail по вопросам COVID-19: covid-19@serbsky.ru.

ПАМЯТКА

ИНФРАСТРУКТУРА МЕДИЦИНСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ, ОКАЗЫВАЕМЫХ НАСЕЛЕНИЮ БЮДЖЕТНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ (В ТОМ ЧИСЛЕ В КРИЗИСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ) •

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Минздрава России. Научно-практический центр профилактики суицидов и опасного поведения несовершеннолетних. г. Москва, ул. Потешная, д. 3. Тел. Центра: 8 (495) 963-75-72.

Цель деятельности Центра – разработка и реализация комплексных мер по профилактике, ранней диагностике, кризисной помощи и реабилитации суицидального и опасного поведения у детей и подростков.

В амбулаторном блоке Центра, работающем на базе отделения клинической и профилактической суицидологии и консультативно-диагностического отделения клиники Московского НИИ психиатрии – филиала Центра имени В.П. Сербского, оказывается консультативно-диагностическая, медикопсихологическая и психотерапевтическая помощь детям и подросткам с проявлениями суицидального поведения. В стационарном блоке на базе детско-подросткового отделения клиники Московского НИИ психиатрии оказывается стационарная (кризисная, реабилитационная) суицидологическая помощь детям и подросткам, госпитализированным вследствие совершенных суицидальных попыток, а также наличия у них других проявлений суицидального (мысли, замыслы, намерения, преднамеренные самоповреждения) и опасного (экстремальные поступки с риском для жизни и здоровья) поведения.

В Центре работают высококвалифицированные специалисты в области детской и подростковой психиатрии, психотерапии, медицинской психологии и суицидологии. Руководитель Центра – доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный деятель науки России Б.С. Положий. Все виды консультативно-диагностической и лечебной помощи осуществляются на бесплатной основе и не требуют каких-либо врачебных направлений. Запись на консультативно-диагностический прием осуществляется по телефону (495) 963-71-25 (кроме субботы и воскресенья) (понедельник-пятница с 9.00 до 17.00).

2 • Городское консультативно-психиатрическое диспансерное отделение ГБУ здравоохранения города Москвы. «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы». г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А. Тел.: 8 (495) 954-20-74 (понедельник-пятница с 9.00 до 18.00, суб. с 9.00 до 14.00).

Стационар, включающий в себя 11 лечебно-диагностических отделений, в том числе отделения для лечения наиболее тяжелых форм психических расстройств (острые психозы, шизофрения, расстройства с выраженными нарушениями поведения и суицидальными проявлениями, умственная отсталость), отделение для комплексной лечебнореабилитационной и педагогической работы с детьми и подростками с пограничными формами психических расстройств, отделение для совместного пребывания родителей с детьми, боксированное отделение. Особым направлением в работе НПЦ является коррекция нарушений пищевого поведения, в том числе нервной анорексии. Условия: самостоятельное обращение с 15 лет; для детей до 15 лет с родителями;− обращение по паспорту, полису;− бесплатные консультации для москвичей; для иногородних:− самостоятельное обращение - платно, по направлению Департамента здравоохранения - бесплатно. Бесплатные анонимные телефоны доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России.

• Горячая линия помощи. Круглосуточно 8 (495) 637-70-70. Горячая линия по вопросам домашнего насилия 8 (495) 637-22-20. Контактный e-mail по вопросам COVID-19 covid-19@serbsky.ru. Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)• 8-800-2000-122.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

• «Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно, круглосуточно) 8 (495) 624-60-01 или 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

3 • Телефон доверия неотложной психологической помощи (Московская служба психологической помощи населению) (бесплатно, круглосуточно): 051 (с городского телефона); с мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) 8-495-051 - услуги оператора связи оплачиваются согласно тарифному плану. Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.

• Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) 8-800-250-00-15. Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.

• Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно): 8 (499) 216-50-50 (при звонке из другого города или страны оплачивается междугородняя связь). Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы. Департамент образования города Москвы

• ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОгМ). тел.: 8 (499) 172-10-19; 8 (499) 613-52-14. Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение мероприятий первого и второго уровней профилактики суицидального поведения обучающихся.

• Центр экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет». г. Москва, Шелепихинская набережная, д. 2А. тел.: 8 (499) 795-15-01; 8 (499) 795-15-07. Оказание экстренной психологической помощи субъектам образовательной среды, психологическое консультирование детей, родителей, работников сферы образования в кризисных ситуациях. Организация и предоставление учебно-методической помощи специалистам образовательных организаций (по направлениям деятельности центра).

4. Департамент социальной защиты населения города Москвы

• ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН). г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор. 2. тел.: 8 (499) 173-09-09 и филиалы по округам (пон.-пят. с 9.00 до 21.00, суб. с 9.00 до 18.00). Консультации по вопросам семьи и брака, детскородительским взаимоотношениям, внутриличностным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации (самостоятельное обращение с 14 лет; для детей от 10 до 14 лет - с родителями).

Кризисное очное консультирование (на территории службы); выездная кризисная помощь (на дому), работа бригад быстрого реагирования в связи с ЧС. МЧС России Единый номер спасения: 112. • Центр экстренной психологической помощи МЧС России. г. Москва, Угловой переулок д. 27 стр. 2. Оказание экстренной психологической помощи населению, пострадавшему при чрезвычайных ситуациях. Оказание экстренной психологической помощи осуществляется в ходе проведения эвакуации пострадавших, в пунктах временного размещения, при сопровождении массовых и траурных мероприятий, в том числе при проведении процедуры опознания. На сегодняшний день сотрудниками организации являются более 350 специалистов, которые работают в Центре и его филиалах в Хабаровске, Красноярске, Екатеринбурге, Нижнем Новгороде, Ростове-на-Дону, Пятигорске, Севастополе, Санкт-Петербурге. http://www.psi.mchs.gov.ru Горячая линия +7 (495) 989-50-50.

Интернет ресурсы Сайт при детском телефоне доверия МГППУ, где размещены• информационные ресурсы и есть возможность получить дистанционную консультацию http://childhelpline.ru/ Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)• https://www.who.int/features/qa/24/ru/ wikiHow «Как предотвратить самоубийство»• https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%8 2%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C- %D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9% D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE