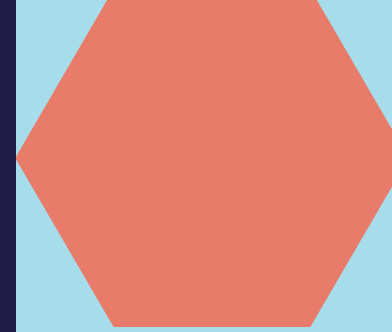




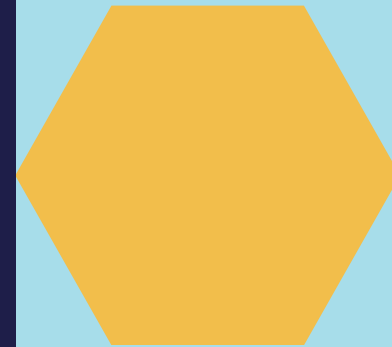
Профілактика суїциду у дітей та підлітків

Суїцидальні думки чи поведінка у дітей і підлітків — це тривожний сигнал, який потребує уваги дорослих. Дуже важливо вчасно помітити перші ознаки небезпеки та створити умови, де дитина відчуватиме підтримку й безпеку.

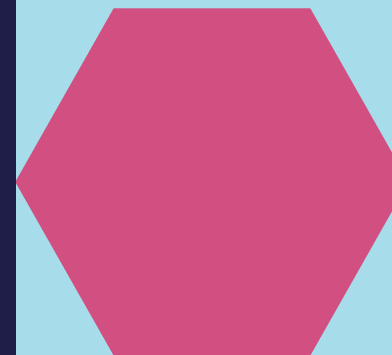
**◆ Чому
підлітки
можуть
замислюватися
про суїцид?**



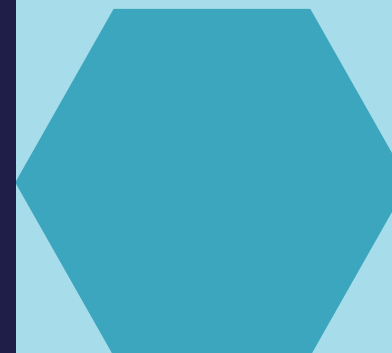
**переживання через проблеми
у школі чи з однолітками;**



**сімейні конфлікти,
відчуття самотності;**



**булінг, приниження, тиск у
соціальних мережах;**



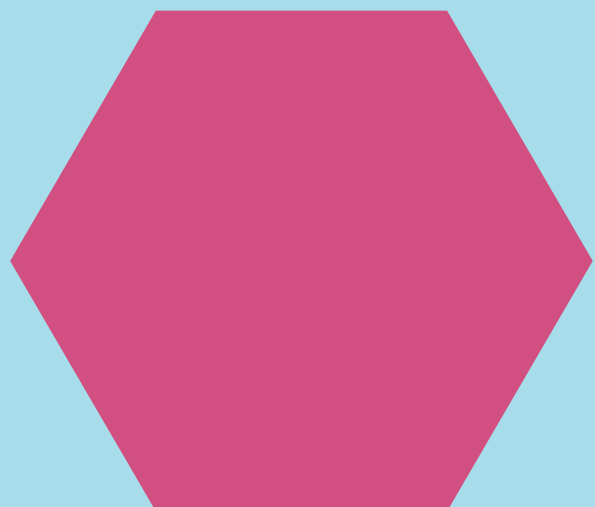
**відчуття безвиході,
втрата сенсу;**



**психоемоційні розлади
(депресія, тривожність).**

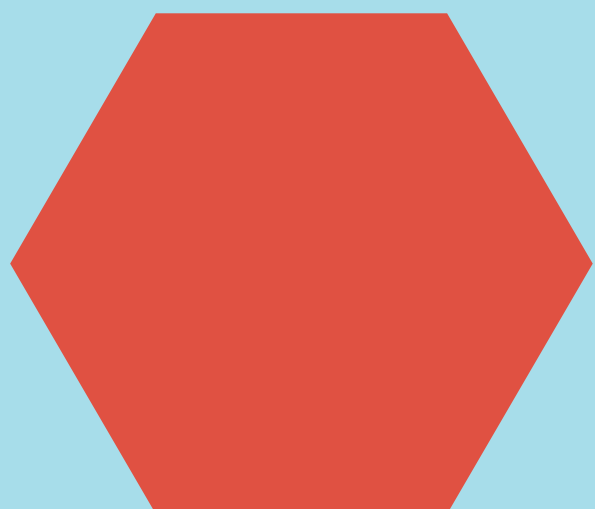


◆ Ознаки, що можуть насторожити батьків та педагогів



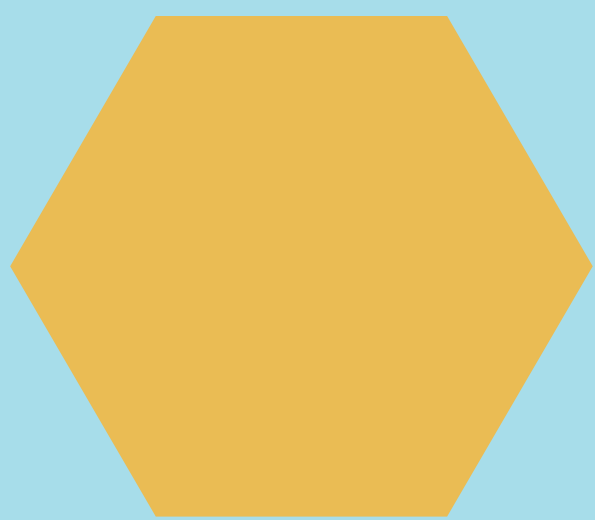
різкі зміни у поведінці:
замкнутість, агресивність,
втрата інтересу до
улюблених занять;

погіршення успішності,
порушення сну чи апетиту;



розмови про смерть,
небажання жити,
прощання з друзями;

самопошкодження (порізи,
опіки, небезпечні дії).



◆ Як можуть допомогти дорослі

- Будьте уважними до емоцій дитини. Слухайте її без осуду й порад «візьми себе в руки».
- Говоріть відверто. Якщо підліток згадує про смерть чи небажання жити – не ігноруйте. Питайте прямо, але з турботою.
- Показуйте підтримку. Дайте зрозуміти, що дитина для вас цінна, і ви поруч у будь-якій ситуації.
- Зміцнюйте зв'язок. Спільний час у родині, участь у цікавих заняттях, щирі розмови — це профілактика відчуженості.
- Звертайтеся до фахівців. У випадку підозри на суїцидальні думки важливо проконсультуватися з практичним психологом, психотерапевтом чи психіатром.



♦ Важливі телефони довіри

- Національна дитяча «гаряча лінія»: 0 800 500 225 (безкоштовно з мобільного та стаціонарного)
- Телефон довіри «Ла Страда – Україна»: 116 111 (цілодобово, анонімно, безкоштовно)
- Єдиний номер системи з питань психічного здоров'я: 7333



◆ Пам'ятайте

Життя дитини — найвища цінність. Турбота, увага та своєчасна допомога дорослих здатні врятувати його. Кожна дитина має знати: вона не одна, поруч завжди є ті, хто готовий підтримати.

