ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР ПРЕДЛАГАЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ взрослого, подросткового и детского психиатров.

г. Иркутск, пер. Сударева, 6
+7-3952-54-63-65

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ ПРЕДЛАГАЕТ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
психотерапевта
невролога
медицинского психолога
специалиста по социальной работе

ПОСЕЩЕНИЕ ГРУПП
психологической поддержки
социальной адаптации
когнитивного долголетия

г. Иркутск, ул. Красноармейская, 12
+7-3952-24-04-03

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122
24-00-07
24-00-09

☼ Даже в самой тёмной ночи бывает рассвет — попроси о помощи

☼ Даже если кажется, что выхода нет, есть люди, которые помогут его найти

☼ Даже в самой тёмной минуте есть путь к свету — мы поможем его найти

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122
24-00-07
24-00-09

ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

г. Иркутск, пер. Сударева, 6
+7-3952-54-63-65
lopnd38.gosuslugi.ru

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

г. Иркутск, ул. Красноармейская, 12
+7-3952-24-04-03

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

24-00-07

24-00-09

Суицидальному поведению в подростковом возрасте может предшествовать апатия и депрессия

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИВНОГО И/ИЛИ ТРЕВОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

1. плохое настроение, переживания по поводу бессмысленности жизни, одиночества, покинутости, ложной вины

2. утрата интереса к любимым занятиям, апатия, безволие

3. потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне

4. снижение самооценки, нарушение контактов с людьми, утрачивание прежних жизненных целей и ценностей

5. безразличие к своему внешнему виду, неряшливость

6. самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других

7. чрезмерное появление тяги к уединению, отдаление от близких людей

8. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, маловыразительная речь, тревожное состояние

9. проявление негативных мыслей через рисунки

10. снижение успеваемости, рассеянность, прогулы, нарушения дисциплины

11. шутки и иронические высказывания, философские размышления на тему смерти

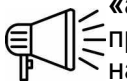
12. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было; расставание с вещами или деньгами, раздаривание

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА — ЭТО:

«акт отчаяния»
способ избежать трудностей, справиться с безвыходной с точки зрения ребенка ситуацией

«акт скрытого общения»
способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить

«акт мести»
способ сказать: "Ты обо всем пожалеешь, когда меня не станет!"



«акт протеста»
против чего-либо или кого-либо, действия наперекор

Один из перечисленных признаков - достаточный повод, чтобы уделить внимание своему ребенку, поговорить с ним и обратиться за помощью к специалисту.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

1. Не игнорируйте ситуацию. Спросите, можете ли вы помочь ребенку и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Даже если он отказывается от помощи, ненавязчиво уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Будьте отзывчивы, заботьтесь. Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

3. Обсудите с ребенком ситуацию, поговорите о его чувствах. Постарайтесь ненавязчиво выяснить причину, которая тревожит ребенка. Подходящими вопросами могут быть: «***Что с тобой случилось за последнее время? Что тебя беспокоит? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение? Что ты чувствуешь? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?».*** Ваше согласие выслушать и обсудить облегчит мысли ребенка.

4. Не оставляйте ребенка одного. Будьте рядом (без фанатизма), искренне выражайте свое беспокойство, объясняя, зачем это Вам, что Вы чувствуете (тревога, страх и т.д.).

5. Будьте деликатны. Попробуйте аккуратно спросить, не думает ли подросток о самоубийстве, Если ответ положительный, обратитесь к специалисту. **В экстренных случаях (активная суицидальная попытка) позвоните в скорую помощь по тел. 103.**

6. Обратитесь за специализированной помощью. Позвоните по телефону

112, 8-800-2000-122, 24-00-07, 24-00-09, или **вместе обратитесь к врачу.**

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122 24-00-07 24-00-09

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ С ТРЕВОЖНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И ПРИЗНАКАМИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Если вы заметили, что подросток стал замкнутым, подавленным, тревожным, утратил интерес к привычным занятиям, говорит о бессмысленности жизни или демонстрирует иные признаки эмоционального неблагополучия, важно не оставаться равнодушными.

Своевременное обращение за помощью позволяет предотвратить развитие кризисной ситуации и сохранить здоровье и жизнь ребенка.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Обратиться за помощью необходимо, если подросток:

- часто испытывает тревогу, страх, подавленное настроение;
- стал избегать общения с семьей и друзьями;
- резко изменил поведение, успеваемость или привычки;
- высказывает мысли о собственной ненужности, безысходности или смерти;
- наносит себе повреждения или проявляет иные формы самоповреждающего поведения;
- пережил тяжелую психологическую травму, конфликт, потерю близкого человека или другую стрессовую ситуацию.

ВАЖНО ЗНАТЬ

- Обращение за помощью при первых признаках эмоционального неблагополучия — это проявление заботы, а не повод для стыда.
- Родители (законные представители) играют ключевую роль в своевременном выявлении проблемы и организации помощи.
- Чем раньше подросток получит поддержку специалистов, тем выше вероятность успешного преодоления кризисной ситуации.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

Несовершеннолетние имеют право на получение бесплатной медицинской и медико-социальной помощи.

За помощью можно обратиться:

К врачу-психиатру в Иркутский областной психоневрологический диспансер по адресам:

- Иркутск, ул.Сударева, д. 6, тел: +7(3952)54-63-63
- Ангарск, 20-й квартал, д.2, тел: +7(3955)51-25-17
- Братск, ул.Рябикова, д.5, тел: +7(3953)41-31-79
- Усолье-Сибирское, ул.Молотовая, 66, тел: +7(3954)36-14-44
- Тулун, ул.Ермакова, д.17, тел: +7(3953)02-11-73
- Черемхово, ул.Чехова, д.25, тел: +7(3954)65-31-25
- Усть-Илимск, ул.Наймушина, д34/2, тел: +7(3953)57-22-73
- п.Усть-Ордынский, ул.Строителей, д.6А, тел: +7(39541)3-51-40

К врачу-психотерапевту и медицинскому психологу в Иркутский областной психоневрологический диспансер по адресу:

- Иркутск, ул.Красноармейская, 12 (Отделение медико-психологической помощи)

А также к врачу-психиатру и медицинскому психологу в районную больницу по месту жительства.

При необходимости специалисты организуют консультацию, психологическую поддержку, диагностику, лечение и дальнейшее сопровождение ребенка.

ПОМНИТЕ!

Если существует непосредственная угроза жизни или подросток сообщает о намерении причинить вред себе, необходимо незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь по телефонам:

103 — СКОРАЯ ПОМОЩЬ

112 — ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

и не оставлять ребенка одного до прибытия специалистов.

СВОЕВРЕМЕННАЯ ПОМОЩЬ МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ