

Перечень телефонов доверия (экстренной психологической помощи)

Наша жизнь непредсказуема: сегодня все хорошо, а завтра может случиться что-то непредвиденное, способное перевернуть все наше существование с ног на голову. Что делать в такой ситуации человеку, если рядом нет никого, кто мог бы поддержать? Куда обратиться за поддержкой тому, кто потерял родного человека, работу или имущество? Тому, кто тяжело заболел или только что вышел из мест лишения свободы и хочет начать новую жизнь?

Для этого в стране созданы **телефоны экстренной психологической помощи**, или, говоря проще, *«телефоны доверия»*. Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

«Телефоны доверия»

Витебск — 8-0212-54-90-24, 43-22-93, 61-60-60 (круглосуточно);

Горячая линия:

Телефон доверия: 8 0212 – 61-60-60 (круглосуточно)

Позвонив по этому телефону, Вы:

- найдете психологическую поддержку и помощь в решении своих проблем;
- проконсультируетесь у опытных психологов, получите информацию о работе специалистов в области психического здоровья (психологов, психотерапевтов, психиатров, наркологов, сексологов).

Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии:

+375 212 692960, +375 212 693001, +375 212 692933

Городской центр здоровья молодёжи (ЦЗМ).

Улица Чкалова, 14 А. +375 (212) 57-78-79.

Центр работает на базе УЗ «Витебская городская центральная поликлиника».

Дети и подростки могут получить высококвалифицированную медицинскую и психологическую помощь по вопросам:

- Прохождения медицинского осмотра;
- Предоставление информации и консультирование;
- По физиологии подросткового возраста;

- По профилактике инфекций, передающихся половым путем;
- По ВИЧ – инфицированности;
- Консультирование по вопросам здорового образа жи.

Возможно анонимное консультирование (конфиденциальность гарантирована).

Для профилактики стрессов и кризисных ситуаций обращайтесь к информации, расположенной на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь:

(minzdrav.gov.by) раздел «Экстренная психологическая помощь».

Экстренная психологическая помощь "Телефон доверия": 8-0212-54-90-24

Рекомендации психолога для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!