

Мы говорим с теми, кто стоит на краю: Детский телефон доверия о том, как не допустить беды



На круглосуточную линию Детского телефона доверия 8 800 2000 122 уже 9 лет поступают обращения от детей и подростков со словами: «Я больше не хочу так жить», «Я устал и не вижу смысла жить», «Я хочу умереть». Этот звонок дает им надежду пережить кризис и жить дальше.

Единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122 для детей, подростков и их родителей создан в 2010 году Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Во всех субъектах Российской Федерации специалисты оказывают квалифицированную психологическую помощь. Звонок с любого мобильного и стационарного телефона бесплатный и анонимный. На сегодняшний день услугами психологов по детскому телефону доверия уже воспользовались более 9 млн человек.

Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим сигналы о том, что хотят уйти из жизни. Необходимо быть внимательными к детям, чтобы,

заметив эти знаки, успеть помочь до того, как кто-то из них решится на этот страшный шаг.

Часто за словами «Я хочу умереть» еще нет осознанного решения уйти из жизни, это скорее бессилие, непонимание того, как справиться с трудной ситуацией в семье и школе — это показатель сильной эмоциональной боли, растерянности. Для многих детей разговор об этом с близкими по разным причинам невозможен. Родителям необходимо знать, при каких опасных звоночках важно обратиться к психологу или в службу Детского телефона доверия 8 800 2000 122.

Специалисты Детского телефона доверия подготовили памятку для родителей о том, как распознать сигналы бедствия.

Если вы заметили, что:

- Ребенок часто выглядит подавленным, плачет по ночам, отдаляется от вас и друзей. При вопросе «Что с тобой происходит?» замыкается, отделиваясь формальными фразами типа «Вам все равно не понять».
- Перестал следить за своим внешним видом, равнодушен ко всему, предпочитает проводить время в одиночестве.
- Резко снизился уровень активности ребенка, потерял интерес к учебе и даже любимым занятиям, что подтверждают не только оценки, но и наблюдения учителей. Он как будто показывает — «я устал от жизни и от вас».
- Не высыпается, выглядит встревоженным и нервным, срывается на вас. Перестал радоваться успехам.
- Появились различные недомогания, психосоматические расстройства, на теле — царапины, шрамы, надрезы, ожоги.
- Ребенок стал дарить вещи на память, шутить и философствовать на тему смерти и собственного ухода из жизни.
- Стал срываться, говоря «что вы сделаете, если я умру?», «вот умру, посмотрим, как вы будете без меня», «как меня все достало, лучше сдохнуть, чем так жить», «с меня хватит».
- У ребенка появляются чувства несостоятельности, стыда, неуверенности в себе: «Все равно я толстая, некрасивая, и никому не нужна», «Меня никто не любит», «вы так говорите, потому что вы мои родители/учитель/друг, а на самом деле я никому не нужен и ничего не умею», «скоро все закончится».
- Стал рисовать мрачные или агрессивные картинки, на его страничке в социальных сетях появились посты депрессивного или агрессивного содержания. В истории поиска — запросы на тему суицида и смерти.

Знайте, что все эти сигналы говорят о том, что ребенку нужна помощь, с которой не стоит медлить.

Будьте внимательны к своим детям, распечатайте и сохраните на видном месте телефон Детского телефона доверия 8 800 2000 122, чтобы он попался на глаза ребенку, если в этом возникнет необходимость. Помните, даже при доверительных отношениях с родителями, иногда ребенку может потребоваться конфиденциальность. Психологи Детского телефона доверия умеют справляться с кризисными ситуациями, помогут ребенку пережить кризис и идти дальше. Звонок на Детский телефон доверия бесплатный и полностью анонимный.