

ГБУ РК «Джанкойский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296100, Республика Крым, г. Джанкой, ул. Интернациональная, 62 105@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Кировский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297342, Республика Крым, Кировский район, п. Кировское, ул. Розы Люксембург, 36 (36555) 4-14-74 110@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Красногвардейский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297000, Республика Крым, пгт. Красногвардейское, ул. Энгельса, 6 (36556) 2-55-30 107@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Центр социальных служб для семьи, детей и молодежи Красноперекопского района»	296020, Республика Крым, г. Красноперекопск, ул. Героев Перекон, 1, каб. 74 (36565) 3-10-14 111@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Ленинский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298200, Республика Крым, Ленинский район, пгт. Ленино, ул. Пушкина, 31 (36557) 4-10-24 112@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Нижнегорский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297000, Республика Крым, пгт. Нижнегорский, ул. Фрунзе, 2, каб. 14 (36550) 2-18-98 113@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Первомайский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296300, Республика Крым, пгт. Первомайское, ул. Октябрьская, 63 (36552) 9-18-55 114@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Раздольненский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296200, Республика Крым, пгт. Раздольное, ул. Ленина, 5а 115@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Сакский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296500, Республика Крым, г. Саки, ул. Пионерская, 1 (36563) 3-10-13 sakirzssdm@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Симферопольский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	295006, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Павленко, 1, каб. 304, (3652) 54-66-05, 54-67-95 118@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Советский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297200, Республика Крым, пгт. Советский, ул. Механизаторов, 1 (36551) 9-25-72 121@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Черноморский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296400, Республика Крым, пгт. Черноморское, Больничный переулок, 2 (36558) 20-66-7 123@crimeaedu.ru

- официальный сайт ГКУ «КРЦСССДМ» krsssdm.rf,
опция «Требуется помощь?»

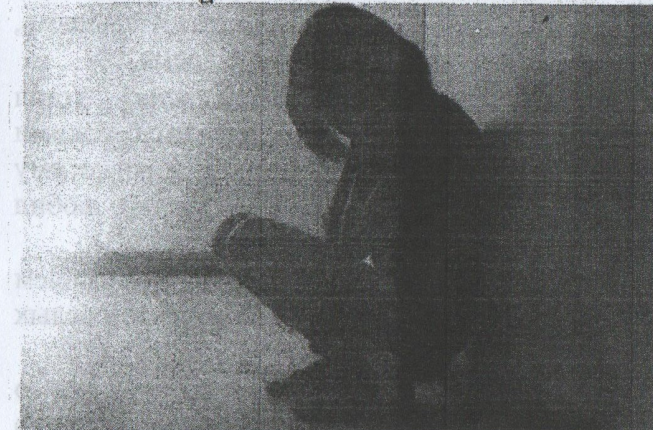
Адреса и телефоны ЦСССДМ в Республике Крым

ГКУ «Крымский республиканский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	295048, г. Симферополь, ул. Трубоченко, 23а, (3652) 44-13-43 093@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Алуштинский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298500, Республика Крым, г. Алушта, ул. Симферопольская, 24 (36560) 5-11-55 alushtacenter@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Армянский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296012, Республика Крым, г. Армянск, ул. Иванищева, 10 (36567) 3-13-83 100@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Джанкойский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296100, Республика Крым, г. Джанкой, ул. Калинина, 7 (36564) 3-35-68 104@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Евпаторийский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297407, Республика Крым, г. Евпатория, ул. Демешева, 134, (36569) 4-44-81 106@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Керченский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298302, Республика Крым, г. Керчь, ул. Войкова, 30 (36561) 6-59-82 109@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Красноперекопский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296000, Республика Крым, г. Красноперекопск, ул. Толбухина, 17 (36565) 2-37-62 108@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Сакский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296500, Республика Крым, г. Саки, ул. Ленина, 23, каб. 5 (36563) 3-09-61 117@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Симферопольский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	295000, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Горького, 5Б (3652) 60-12-73 120@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Судакский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298000, Республика Крым, г. Судак, ул. Октябрьская, 36 (36566) 3-15-45 119@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Феодосийский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298109, Республика Крым, г. Феодосия, ул. В. Коробкова, 3 (36562) 3-92-60 122@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Ялтинский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298612, г. Ялта, ул. Горького, 5 (3654) 31-47-77 124@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Бахчисарайский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298403, Республика Крым, г. Бахчисарай, ул. Симферопольская, 32а (36554) 5-27-71 bah_rcsssdm@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Белогорский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297600, Республика Крым, г. Белогорск, ул. Нижнегорская, 93 (36559) 9-17-95 103@crimeaedu.ru

Министерство образования, науки
и молодежи Республики Крым

Крымский республиканский
центр социальных служб
для семьи, детей и молодежи

Подростковый



суицид

г. Симферополь
2019 год

Памятка родителям как не допустить суицид у подростка

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Четыре основные причины самоубийства:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Бездна (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Главное необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват... не жалуйся.... бестолочь».

Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

**Если Вам нужна помощь и поддержка,
Вы можете обратиться:**

- Всероссийский телефон доверия 8 – 800 – 2000 – 122;
- Детский «телефон доверия» +79780000738;
- Круглосуточная телефонная линия «Ребенок в опасности» ((3652) 69-24-80 или 7978-098-10-77).