

# Психологическая помощь для детей

## Психологическая помощь для детей

### Справочная информация для детей:

- **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно) – Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) – Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
- **251-00-33** (круглосуточно, анонимно) – Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
- **576-34-38, 576-34-40** (по будням с 10:00 до 17:00) – Горячая линия по ЕГЭ в Санкт-Петербурге.



### Причины суицида детей и подростков

- Неблагополучие в семье
- Напряженные отношений с родителями;
- Конфликты со сверстниками, неразделенной любви;
- Употребления наркотиков и алкоголя;
- Психических расстройств.

- ✓ Найдите себе занятие, чтобы отвлечься от дурных мыслей.
- ✓ Не держите в себе боль и негатив, выплесните это наружу! Возьмите лист бумаги, напишите на нем все, что вас тревожит, и порвите в клочья!

- ✓ Съездите в лес (только не в одиночку, возьмите друзей в попутчики) и покричите. Крик является мощным выбросом энергии, как позитивной, так и негативной.
- ✓ Дома наполните ванну водой комфортной температуры и добавьте несколько капель эфирного масла лаванды. Лучше на ночь, так как лаванда успокаивает и помогает уснуть. Успокоительными и снотворными таблетками лучше не пользоваться - они вызывают привыкание.
- ✓ Слушайте музыку! Сходите на концерт в органной зал. Органная музыка творит чудеса и избавляет даже от самой тяжелой депрессии! Попробуйте написать книгу о человеке, покончившем жизнь самоубийством, или сделайте коллаж из фотографий с музыкальным сопровождением на компьютере. Это будет память. Сделайте что-то и для себя: запишитесь на новые курсы, танцы и т.д. В таком случае у вас не будет времени думать о плохом.
- ✓ Не оставайтесь в одиночестве! Наедине с переживаниями вы только усилите их. Заставляйте себя ходить в гости к друзьям, приглашайте друзей к себе! Навестите дальних родственников в другом городе. Общайтесь и делитесь переживаниями!

## Единый телефон службы спасения

112

Памятку разработала:

социальный педагог Киреева Я.А.