

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Причинами суицида подростка становятся сугубо личные переживания и проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем, взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – на просто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна, и, как правило, последняя трудная жизненная ситуация (ссора с родителями, неудача на экзамене, конфликт со сверстниками и пр.) может стать пусковым механизмом к совершению суицида.

**Важно вовремя обращаться к специалисту**, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.

**В случае необходимости родитель и ребёнок всегда могут получить профессиональную помощь в следующих учреждениях:**

**г. Мурманск**

**МБУ ДО г. Мурманска «Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»**  
Адрес: г. Мурманск, ул. Баумана, д.1,  
тел. 541-400, 526-303

**ГОБУ Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**  
Адрес: г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а,  
тел. 25-66-30

**МАУ МП «Объединение молодёжных центров»**  
Адрес: г. Мурманск, ул. Марата, д.21 тел.  
25-53-70, 25-03-87

**ГОБУСОН "Мурманский центр социальной помощи семье и детям"**  
Адрес: ул. Старостина, д. 91,  
тел. 26-44-23

**Центр психотерапевтической помощи детям и подросткам**  
Адрес: г. Мурманск, ул. Свердлова, д.  
14/2. тел. 20-24-58, 38-80-51

**Центр психологической помощи молодёжи**  
Адрес: г. Мурманск, пер. Якорный, 10,  
тел:(8152) 53-14-60

---

**г. Кандалакша**

**МБУ "Центр содействия социальному развитию молодёжи "Гармония"**  
Адрес: Мурманская область,  
г. Кандалакша, ул. Данилова д. 25,-  
центральный офис, тел. 8 (81533) 93182

---

**Печенгский район**

**ГОАУСОН «Печенгский комплексный центр социального обслуживания населения»**  
Адрес: Мурманская область, Печенгский район, гп. Никель, ул. Октябрьская, д. 15а,  
тел. 8 (81554) 31438

---

**ЗАТО**

**ГОАУСОН «Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**  
Адрес: Мурманская область, г. Снежногорск, ул. Мира, д. 5/4,  
тел. (815) 30-60504

**ГОАУСОН «Комплексный центр социального обслуживания населения» ЗАТО г. Североморск"**  
Адрес: Мурманская область, г. Североморск, ул. ул. Гвардейская, д. 5  
Тел. (81537) 5-72-65

**Отделение реабилитации детей и подростков с ограниченными физическими и умственными возможностями**

Адрес: Мурманская область, г. Североморск, ул. Сафонова, д. 5, тел. 54440, +799522942271.

---

**г. Мончегорск**

**МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Доверие"»**

Адрес: Мурманская область, г. Мончегорск, ул. Ленинградская Набережная, д. 34, корп. 3, тел. 8(81536) 3-23-09

**ГОАУСОН «Мончегорский комплексный центр социального обслуживания населения»**

Адрес: Мурманская область, г. Мончегорск, Строительная, д.5 тел. 8 (815 36) 7-27-35

---

**г. Оленегорск**

**ГОАУСОН «Оленегорский комплексный центр социального обслуживания населения»**

Адрес: Мурманская область, г. Оленегорск, ул. Парковая, д. 15, тел.: 8 (81552) 5-31-14

---

**Ловозерский район**

**ГОАУСОН «Ловозёрский комплексный центр социального обслуживания населения»**

Адрес: Мурманская область, Ловозерский район, пгт. Ревда, ул. Кузина, д. 5, тел. 8 (81538) 4-47-97, 8 (81538) 4-31-24

---

**г. Апатиты**

**ГОКУ «Апатитский межрайонный центр социальной поддержки населения»**

Адрес: Мурманская область, г. Апатиты, ул. Ленина д.1 тел. 8(81555) 6-18-47, 7-64-00, 7-42-78, 7-44-21.

---

**г. Кировск**

**ГОКУ «Апатитский межрайонный центр социальной поддержки населения»**

Адрес: Мурманская область, г. Кировск, ул. Юбилейная, д. 8 «а», тел. 8(81531) 5-66-19, 5-66-20

---

**ЕДИНЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ  
8-800-2000-122**

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»**



**«Профилактика суицидального поведения детей и подростков: адреса и телефоны, где вам и вашему ребёнку могут оказать помощь»**

**Составители:  
специалисты МБУ ДО г. Мурманска  
ППМС-Центра**

**Мурманск, 2020**