



Полезные Интернет-ресурсы, на которых можно найти помощь и поддержку.

1. Сайт «Тебе стоит жить!» - <http://nosuicid.ru/>.
Этот сайт содержит разнообразную информацию, позволяющую понять особенности суицидального поведения в разных возрастных категориях, познакомиться с реальными историями людей, пережившими собственные суицидальные настроения, людей, оказавших помощь тем, кто в ней нуждался, помогших им преодолеть жизненные трудности и отказаться от суицидальных намерений.
2. Сайт «Пси-фактор» - <https://psyfactor.org/lib/after-suicide.htm>.
Этот сайт посвящен не только вопросам, связанным с суицидальным поведением, но и многим другим вопросам психологического содержания. Материал о профилактике суицидального поведения, о мифах, бытующих в сознании людей и не позволяющих быть эффективными помощниками суицидентам, о симптомах депрессии, о причинах, которые могут привести к суициду можно найти в библиотеке сайта в рубрике консультирование и психотерапия.
3. Сайт «Психология и психиатрия» - <https://psihomed.com/>
Этот сайт позволяет познакомиться с огромным количеством информации по различным вопросам психологии и психиатрии. Материал подается на доступном для массового пользователя языке. Есть много рекомендаций и для подростков, и для их родителей о том, как справляться с, казалось бы, распространенными ситуациями, такими как негативное отношение к школе, переходный возраст и другие. Так же на сайте есть материал о том, как распознать нарушения, которые могут привести к формированию суицидального поведения, например, синдром Адели (неразделенная влюбленность как зависимость), об особенностях суицидального поведения, в том числе в подростковом возрасте. Сайт позволяет получить ответы на волнующие вопросы, оставив комментарий под статьей, которая заинтересовала. Ответ дают психоневролог и медицинский психолог.
4. Сайт «Лига безопасного интернета»: <http://ligainternet.ru>.
Лига безопасного интернета – это крупная организация, созданная для противодействия распространению опасного контента в сети Интернет, имеющая сайт с большим количеством информационных материалов.



Лига безопасного интернета была учреждена в 2011 году при поддержке Минкомсвязи РФ, МВД РФ, Комитета Госдумы РФ по вопросам семьи женщин и детей. Попечительский совет Лиги возглавляет Полномочный представитель Президента Российской Федерации в Центральном федеральном округе Игорь Щеголев. Цель лиги – искоренение опасного интернет-контента путем самоорганизации профессионального сообщества, участников интернет-рынка и рядовых пользователей. Желающие могут вступить в ряды Лиги безопасного интернета и принимать посильное участие в реализации поставленной цели.

5. Сайт Твоя территория. Онлайн. Психологическая помощь подросткам и молодежи: <https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/>
Сайт предлагает бесплатную онлайн – консультативную помощь подросткам и молодежи (до 23 лет), оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Специалисты консультируют обратившихся к ним подростков и молодежь как через электронную почту, так и в чате, и на странице в социальной сети ВКонтакте, ссылка на которую размещена на главной странице сайта. Ценным является то, что специалисты каждому зашедшему на сайт сообщают о главных принципах общения: анонимность, конфиденциальность, уважение.

6. Сайт «Центр безопасного интернета»: <https://www.saferunet.ru/>
Информация на сайте имеет адресное обращение: детям, подросткам, взрослым. Много статей на актуальные для пользователей разного возраста темы: - для взрослых: «Детки в сетке», или Введение о детях в Интернете», «Блокировщики браузеров и Windows», «Лгут ли подростки в своих блогах?», «Самосуд в интернете», «Аренда жилья через Интернет или как не попасть в руки аферистов» и другие. - для подростков: «Троян-вымогатель в социальной сети «ВКонтакте» или наказание для особо любопытных», «Клевета в Интернете», «Как избавиться от своих материалов, опубликованных на посторонних ресурсах», «Хамство в Интернете: как не испортить себе настроение при общении в Сети и не опуститься до уровня «веб-агрессора»» и другие. - для детей: «Правила поведения в Сети с мошенниками и злоумышленниками, или Как не стать жертвой сетевых шуток и розыгрышей», «Образовательные ресурсы».