

## *Памятка для родителей по профилактике суицида*

*Суицид* - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остается актуальной и нерешенной в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

***Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.***



Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа *«все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.*

Тревожным сигналом является попытка *раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.*

Также следует обратить особое внимание на:

- ✗ утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✗ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✗ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- ✗ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✗ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✗ потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✗ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✗ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✗ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.



## Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

<b>Нельзя</b>	<b>Можно</b>
<p>- Стыдить и ругать ребенка за его намерения</p>	<p>- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах</p>
<p>- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения</p>	<p>- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида</p>
<p>- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию</p>	<p>- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации</p>
<p>- Оставлять ребенка одного в ситуации риска</p>	<p>- Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.</p>
<p>- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка</p>	<p>- Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями</p>

