

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЦЕНКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЙ СУИЦИДА

Уважаемые родители!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в академии, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками.

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым.
- У подростков недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Подростки не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего подростки совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Подростку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.



СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Важно **вовремя увидеть** знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро всё закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «всё надоело, я никому не нужен...» и т. д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для подростка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски занятий
- Употребление психоактивных веществ и алкоголя
- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
- Окружить его вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.
- В случае длительно сохраняющихся признаках, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, апатия, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

**Единый общероссийский телефон
доверия для детей, подростков и
родителей**

8-800-2000-122