О предупреждении детских суицидов
Памятка для родителей

Признаки формирования суицидального поведения у подростков

- Стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;
- Изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница; изменение аппетита; изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);
- Падение учебной успеваемости;
- Резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;
- Раздача личных вещей, особенно субъективно значимых, в качестве подарков своим близким, друзьям; Стремление «привести дела в порядок»;
- Самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;
- Появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Что должно насторожить родителя в поведении подростка?

- Разговоры о бессмысленности жизни, о самоубийстве. Вопросы: «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»;
- Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида;
- Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

Что должно насторожить родителя в состоянии подростка?

- **Устойчиво сниженное настроение.** Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустные мысли сопровождаются отсутствием перспективы, пессимистической трактовкой любого события.
- **Высокий уровень тревоги.** Насторожить должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

- **Чувство вины**, которое е связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «Копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

Следует помнить!

- **Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без продумывания возможных последствий. Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием момента.**

Рекомендации родителям

- **При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему. Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.**
- Любое высказанное подростком стремление уйти из жизни необходимо воспринимать серьезно;
- Равнодушие черствость или агрессивность со стороны родителя по отношению к ребенку недопустимы.
- Напротив необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.

Службы экстренной и психологической помощи

- Общероссийский телефон доверия для детей и подростков:

8-800-2000-122

- Телефон доверия МЧС России по Республике Марий Эл

8(8362)69-02-63

- ГБУ РМЭ "Республиканский центр психолого-педагогической и социальной помощи населению «Доверие». Запись на консультацию:

8 (8362) 21-10-40

Рекомендации родителям

- Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутриличностные проблемы.

- Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в достижении жизненных целей.
- Учите ребенка распознавать источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность. Учите не только советами, но и своим примером.
- Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознавать его способности. Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания. В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным.

Мысль, которую родителям важно донести до ребенка как можно раньше и повторять как можно чаще:

«Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу».

Ребенок должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал – родителям гораздо лучше с ним, чем без него.