

## **Памятка для родителей по профилактике суицида**

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

***Будьте бдительным! Суждения, 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 сделал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

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

### **Также следует обратить 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 прощения за все, что было;
- самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.



Если вы увидите хоть один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту: врачу-психиатру, психологу самостоятельно или с ребенком.

Воспользуйтесь услугами «Телефонов доверия»: 8-800-2000-122, 8-800-2500-015