

ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЦЕНКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА
И ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СУИЦИДА

Уважаемые Родители!

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

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: *"скоро все закончится..", "у вас больше не будет проблем со мной...", "все 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 ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: *"у меня ничего не получится...", "я не смогу..."* и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски занятий
- Употребление алкоголя, психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

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

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ! Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122.**

Молодежный телефон доверия **+7 (863) 237-48-48** сайт: <https://mtd-help.ru/>

Психологическая помощь подросткам и молодежи, сайт:

<https://www.твоятерритория.онлайн/>

Анонимная психологическая помощь детям и подросткам

<https://мырядом.онлайн/>