



# Памятка для родителей по профилактике суицида

## **Причины проявления суицида**

- ◆ Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- ◆ Резкое повышение общего ритма жизни
- ◆ Социально-экономическая дестабилизация
- ◆ Алкоголизм и наркомания среди родителей
- ◆ Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- ◆ Алкоголизм и наркомания среди подростков
- ◆ Неуверенность в завтрашнем дне
- ◆ Отсутствие морально-этических ценностей
- ◆ Потеря смысла жизни

## **Признаки готовности ребенка к суициду:**

- ◆ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ◆ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ◆ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ◆ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ◆ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ◆ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ◆ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ◆ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ◆ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ◆ 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.

## **Советы, которые помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

