

## **Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения у подростков**

### **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 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.
- ➔ Ребенку 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...».
- ➔ Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.
- ➔ Употребление 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.

**Телефон психологической службы МАОУ СОШ №7:  
89824129683**

**Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и  
их родителей:  
8-800-2000-122**