

# ПРИЧИНЫ

- Проблемы в семейных отношениях
- Трудности в учебе
- Взаимоотношения со одноклассниками (травля)
- Неразделенная любовь
- Разочарование в первом сексуальном опыте
- Проблемы с законом
- Близкие люди совершившие попытки суицида
- Компьютерная зависимость
- Употребление психоактивных веществ (медикаменты, наркотики, алкоголь)
- Импульсивность, резкие перепады настроения
- Психические нарушения

**ВСЕРОССИЙСКАЯ СЛУЖБА  
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122**  
(круглосуточно)



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РИСКОВ  
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



# ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- Нарушение сна
- Отсутствие аппетита
- Нехватка сил, постоянная усталость

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- Нарастающее безразличие ко всему окружающему
- Появление на теле порезов, ожогов
- Романтизация темы смерти (литература, рисунки, высказывания)
- Чрезмерная самокритика, низкая самооценка
- Замкнутость, заикленность на своих переживаниях

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- Снижение настроения
- Преобладание отрицательных эмоций
- Трудности в общении
- Неуверенность в себе
- Страхи
- Тревожность
- Агрессия



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Помогите организовать ребенку интересный досуг
- Избегайте занудных нравоучений
- Хвалите достижения ребенка (они точно есть), узнайте, что он сам считает успехом и поощряйте движение в этом направлении
- Не применяйте физических наказаний, не используйте оскорбления
- С вниманием и участием относитесь к проблемам ребенка (даже если они незначительные)
- Разделите интересы ребенка, попробуйте в них углубиться (посмотреть его любимое аниме, поиграть в его игры) и поделиться с ним результатом своего опыта
- Обратитесь за помощью к специалистам