



Памятка для родителей

Опасность суицидального поведения у подростков



Из отчета ВОЗ следует, что во всем мире самоубийство — вторая по распространенности (после ДТП) причина смерти среди молодых людей от 15 до 29 лет.

При этом в организации считают, что в России ситуация с подростковыми самоубийствами особенно тяжелая.

Тревожные сигналы (на что стоит обратить внимание)



- Прямое или косвенное выражение желания умереть или убить себя/ высказывания о нежелании жить. Проявление повышенного интереса к теме смерти (прослушивание музыки, просмотр видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью. Поиск эмоционально заряженных (рискованных) ситуаций
- Снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины.
- Изменения в характере: появление повышенной агрессивности, раздражительности, гневливости, эмоциональной неустойчивости и импульсивности.
- Снижение позитивных чувств, утрата интереса к деятельности, которая ранее привлекала.
- Нарушение сна, отсутствие аппетита. Головные или желудочные боли.
- Замкнутость, отстранённое поведение. Демонстрация безразличия, отчужденности от дружеской компании.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

Особое внимание к ребенку проявляйте в следующих ситуациях:



- Ссора или острый конфликт со значимым взрослым (родитель, учитель, тренер, подруга, друг)
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкая успеваемость, особенно в период подготовки к итоговой аттестации, проигрыш в конкурсе)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или учебы)



Что необходимо делать:

Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид.

Постарайтесь выяснить, как он себя чувствует, дайте ему понять, что он вам важен и нужен.

Оставайтесь рядом с ребенком столько, сколько ему потребуется.

Если у вас возникают затруднения в построении беседы и выстраивании взаимодействия с подростком,

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ:

- Круглосуточные анонимные бесплатные телефоны доверия:

Городской телефон доверия 385 73 83

Областной телефон доверия 8 800 300 83 83

Всероссийский Детский телефон доверия 8 800 2000 122

- Записаться на бесплатную консультацию к психологу:

МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог» 251 29 04

МБУ Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Фортост» 385 82 20

ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо» +7 922 100 58 82

**ВСЕ ЧТО ПРОИСХОДИТ С ДЕТЬМИ – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ.
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ!
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**

