

Памятка

родителям по профилактике суицида

Уважаемые родители!



Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит

полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

Суждение о том, что подростки, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство подростков, предпринимающих суицидальные попытки, предупреждают о своем намерении родных, близких, друзей (говорят о том, что находятся в безвыходной ситуации, думают о смерти). Подросток может прямо говорить о суициде, рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше. Вас должны насторожить следующие фразы: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопрос «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о смерти и похоронах.



Можно выделить следующие признаки, которые могут указывать на то, что ребенок находится в кризисном состоянии, в том числе может иметь суицидальные мысли и намерения:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление внезапной тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, замедленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости, появление рассеянности;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску, неоправданным, опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся;
- самообвинения;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.