

**Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:**

1. Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

2. Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

3. Попытки ребёнка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребёнка.

4. Разговоры и размышления ребёнка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребёнка в обратном.

5. Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребёнок.

6. Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

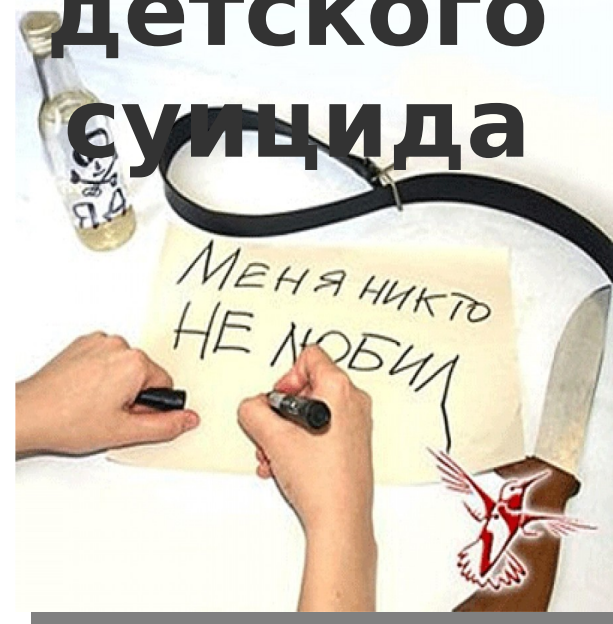
**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:**

- ✚ Для ребёнка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
- ✚ Внимательно слушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?».
- ✚ Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- ✚ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ✚ Не старайтесь шокировать или угрожать ребёнку, говоря «пойди и сделай это».

**Самое главное:**

- ✚ покажите своему ребёнку, что он вам безразличен;
- ✚ дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный;
- ✚ убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает!

# Памятка родителям по профилактике детского суицида



Ежегодно в результате самоубийства погибают дети и подростки. Пик приходится на возраст 14-17 лет.

**Суицид** – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (*умышленное самоповреждение со смертельным исходом*).

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

**Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.**

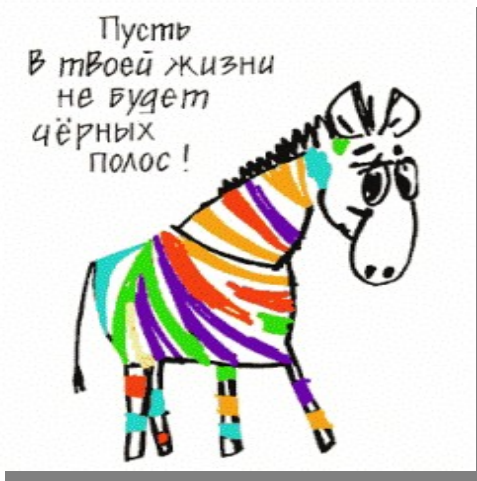
**Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и воплотит своё решение в жизнь за считанные часы.** Как правило, подобное решение зреет в голове у ребёнка не один день, и даже не неделю. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

**Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:**

- ✚ снижение успеваемости;
- ✚ ограничение общения;
- ✚ снижение уровня интересов;
- ✚ подавленное настроение;
- ✚ проявление раздражительности;
- ✚ потеря аппетита или чрезмерное обжорство;
- ✚ бессонница;
- ✚ суицидальные высказывания, угрозы суицида;
- ✚ приведение своих дел в порядок;
- ✚ прощание с друзьями и выражение благодарности.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку

зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. **Причина суицида может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на неё особого внимания.** Для ребёнка же она глобальна.



**Возможными мотивами самоубийства могут быть:**

- ✚ переживание обиды, одиночества, отчуждённости, невозможность быть понятым;
- ✚ действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделённая любовь, ревность;
- ✚ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;
- ✚ чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, угрызение совести, недовольство собой;
- ✚ боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
- ✚ страх наказания, нежелание принести извинения;
- ✚ чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;

- ✚ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
- ✚ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**К внешним факторам**, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.

**К внутренним факторам** относятся:

- ✚ чувство одиночества;
- ✚ беспомощности;
- ✚ неверие в свои силы и возможности;
- ✚ комплекс неполноценности;
- ✚ тяжелые болезни, инвалидность;
- ✚ реальные или мнимые неудачи;
- ✚ депрессия.

*Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребёнка.*

