

## **Рекомендации для родителей по профилактике суицидального поведения детей и подростков.**

Суицидальное поведение - это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам, поэтому суицид для детей более раннего возраста не означает конец, они не в состоянии оценивать понятие «жизнь» в полном объеме. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы. Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, но так же может развиваться постепенно.

### **Родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки, чтобы предотвратить суицидальное поведение ребенка:**

**1. *Словесные признаки:*** разговоры о смерти: *“Я собираюсь покончить с собой”*; *“Я не могу так дальше жить”*; намёки о своем намерении: *“Я больше не буду ни для кого проблемой”*; *“Тебе больше не придется обо мне волноваться”*; шутки на тему самоубийства; повышенная заинтересованность вопросами смерти.

**2. *Поведенческие признаки:*** подростки раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами; демонстрируют радикальные перемены в поведении; проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**3. *Ситуационные признаки:*** ребенок социально изолируется (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении; ощущает себя жертвой насилия; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, разрыв взаимоотношений, потеря денег, самоуверенности, самооценки, эпизод неуспеваемости); слишком критически настроен по отношению к себе.

### **Так же к показателям суицидального риска относятся:**

- школьные проблемы, снижение успеваемости, потеря интереса к получению знаний, трудности в усвоении программного материала;
- утраченная вера в идеалы, потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- беспокойство о состоянии здоровья, мнительность, высказывание мыслей о наличии болезни;
- изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия;
- изменение в поведении – неспособность сосредоточиться, трудности выполнения рутинных ежедневных действий;
- нарушение режима сна и аппетита, бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары, нерегулярный прием пищи, потеря/набор веса, обжорство;
- боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим, всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе;

- безнадежное будущее, высказывание мыслей *«мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»*;
- употребление психоактивных веществ, самоповреждающие действия (нанесение себе порезов, ожогов, царапин и т.п., увлеченность татуировками, пирсингом и т.п.);
- возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, которые могут указывать на скрытую депрессию.

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним, спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

**Не игнорируйте ситуацию!!!** Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком:

1. к школьному психологу, социальному педагогу по месту учебы ребенка.

по телефону доверия: **8-800 -2000-122, 8-800-100-34-94**

2. в центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;

3. к врачу-психиатру по месту жительства, в краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 5».

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем Вы!**