

**Памятка**

**для взрослых**

**по профилактике**

**детских суицидов**



**Красный Сулин**

**2017**

***Суицид*** *- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.*

**Факторы, способствующие повышению риска суицида у подростка**

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
* Резкое ускорение общего ритма жизни
* Социально-экономическая дестабилизация
* Алкоголизм и наркомания родителей/опекунов
* Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
* Алкоголизм и наркомания подростка
* Неуверенность подростка в завтрашнем дне
* Отсутствие у подростка морально-этических ценностей
* Потеря смысла жизни
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
* Безответная влюбленность

**Признаки эмоциональных нарушений (кризиса) у ребенка**

* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова;
* беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску, неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие,
* бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;
* потеря энергии, снижение активности, плохое настроение, раздражительность, чувство беспомощности.

**Если вам показалось, что у подростка появились суицидальные мысли или намерения, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:**

Внимательно выслушайте ребенка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ваш ребенок может не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Поддерживайте вашего ребенка и будьте настойчивы.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

**Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей**

* необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
* необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним; - необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
* необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
* нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
* необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

***Телефоны психологической помощи:***

***Единый общероссийский детский «Телефон доверия»*** ***(служба экстренной психологической помощи)  8-800-200-01-22***

# *Единый «Телефон доверия» кризисной психологической службы в г. Ростове-на-Дону 8-(863) 223-41-41*

***Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Красносулинского района 5-36-77***

***Центр психологической помощи г. Красный Сулин***

***8-951-495-97-39, 8-951-846-36-58***