

Памятка для родителей по профилактике суицида

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

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.



Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа «*все надоело*», «*ненавижу всех и себя*», «*пора положить всему конец*», «*когда все это кончится*», «*так жить невозможно*», «*вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?»*», «*рассуждения о похоронах*».

Тревожным сигналом является попытка *раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся*.

Также следует обратить особое внимание на:

- *утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- *появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- *резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- *плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- *склонность к риску и необдуманным и опрометчивым поступкам;
- *потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- *стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за все, что было;
- *самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- *шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.



Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.



Советы для родителей

по предотвращению подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

Поэтому наш совет родителям прост:

"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!"

