

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЦЕНКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СУИЦИДА

Уважаемые Родители!

*Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...
Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!*

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: "скоро все закончится..", "у вас больше не будет проблем со мной...", "все надоело, я никому не нужен..." и т.д.
 - Частые смены настроения
 - Изменения в привычном режиме питания, сна
 - Рассеянность, невозможность сосредоточиться
 - Стремление к уединению
 - Потеря интереса к любимым занятиям
 - Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: "у меня ничего не получится...", "я не смогу..." и т.д.
 - Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
 - Употребление психоактивных веществ
 - Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;
 - Окружить ребенка вниманием и заботой;
 - Обратиться за помощью к психологу.
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными 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", "обидчиками", 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 неоправданным и опрометчивым поступкам;
 - потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
 - самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.