

Памятка для родителей
несовершеннолетних по выявлению
признаков суицидального поведения
детей и принятию неотложных мер

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ,
РОДИТЕЛЕЙ И
ВЗРОСЛЫХ,
НАХОДЯЩИХСЯ В
КРИЗИСНОМ
СОСТОЯНИИ
НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ
КРИЗИСНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

8-800-600-31-14

**КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО
АНОНИМНО**

**ЕДИНЫЙ
ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122



Что такое суицидальное поведение?

Суицидальное поведение—это поведение разрушительного характера, которое включает в себя мысли о смерти, придумывание способов лишения себя жизни, разговоры об этом, а завершающим этапом является сама попытка самоубийства.

Причины суицидального поведения

- ◆ Конфликты в семье, развод родителей;
- ◆ Неразделенная любовь;
- ◆ Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками; коллективная травля;
- ◆ Смерть близкого человека;
- ◆ Сексуальное насилие;
- ◆ Систематические избиения;
- ◆ Публичное унижение;
- ◆ Переживание чувства одиночества и тоски;
- ◆ Подражание кумиру;
- ◆ Неизлечимая болезнь;
- ◆ Раскаяние за совершенное предательство;
- ◆ Угроза физической расправы;
- ◆ Наличие родственников, совершивших суицид;
- ◆ Завышенные ожидания, прессинг со стороны родителей;
- ◆ Чрезмерное увлечение социальными сетями

СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ РОДИТЕЛЯМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ОБРАЩАТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:

- ◆ Резкое изменение поведения, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься. У него сокращается круг привычных и любимых увлечений.
- ◆ Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и т.д., почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах, используются графические ключи для входа, производится постоянная очистка используемых браузеров, «корзины». Отмечается «зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.
- ◆ Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя, куда. Это происходит в том числе в вечернее и даже в ночное время.
- ◆ Проявление следов аутоагрессии—наличие на теле и конечностях ран, следов от порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых ребенок не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», «случайно порезался» и т.п.).
- ◆ Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- ◆ Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах. Зачастую в «статусе» страницы указывается так называемый «обратный отсчет».

Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов

- ◆ Установите заботливые взаимоотношения с ребёнком;
- ◆ Будьте внимательные к своим подрастающим детям, деликатно обсуждайте с ними волнующие их темы;
- ◆ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ребенка ситуации;
- ◆ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- ◆ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
- ◆ Любые стоящие положительные начинания подбодряйте словом и делом;
- ◆ Помогайте ребенку осознавать его личностные ресурсы;
- ◆ Ни при каких обстоятельствах не прибегайте к физическим наказаниям;
- ◆ Окажите поддержку в успешной реализации ребёнка в настоящем и помогите ему определить перспективу в будущем.