

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА



Возможные причины суицида

- Отсутствие доброжелательного отношения со стороны взрослых.
- Проблемы в семье, ссоры, конфликты, развод родителей.
- Отвержение, унижения со стороны сверстников, отсутствие друзей, одиночество.
- Неразделенные чувства или расставание с любимым человеком.
- Жестокое обращение, психологическое, физическое или сексуальное насилие.
- Зависимости различного рода: алкоголь, наркотики, компьютерная зависимость.
- Болезнь, ощущение физической неполноценности.
- Ранняя нежелательная беременность.
- Потеря смысла жизни.
- Депрессия.
- Отсутствие сформированных ценностей, особенно – ценности жизни и здоровья.

Важно знать!

✓ Повод может быть любым, иногда взрослому человеку он кажется пустяковым.

✓ У детей нет опыта переживания страданий, им кажется, что их ситуация исключительная, а страдания никогда не закончатся.

✓ Дети не осознают факта 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 признаки 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.
- Изменения в привычном распорядке дня.
- Уход от контактов, превращение в «человека-одиночку», изоляция от друзей, семьи.
- Потеря интереса к увлечениям.
- Нарушение внимания, рассеянность.
- Снижение успеваемости, пропуски уроков.
- Смена настроения, внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей.
- Частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе).
- Потеря аппетита или обжорство.
- Пренебрежение к своему внешнему виду.
- Погружённость в размышления о смерти, отсутствие планов на будущее.
- Раздача ценных, дорогих для ребенка вещей.

Если вы заметили признаки опасности

- ❖ Окружите ребенка вниманием и заботой.
- ❖ Не выпускайте ребенка из вида.
- ❖ Внимательно выслушайте, давая ему возможность поделиться своими чувствами, переживаниями, страхами и сомнениями.
- ❖ Не осуждайте, не стыдите, не проявляйте пренебрежение или агрессию к словам и состоянию ребенка.
- ❖ Вселяйте надежду, давайте поддержку, обсуждайте возможные пути решения возникшей проблемы.
- ❖ Срочно обратитесь за помощью к психологу, психиатру или на телефон доверия 8-800-2000-122.

Будьте открыты, искренни и честны с вашими

детьми, не стесняйтесь показать им свою

любовь,

именно она – источник уверенности,
душевных сил и здоровья ваших детей!

