

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 прощения за все, что было;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

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

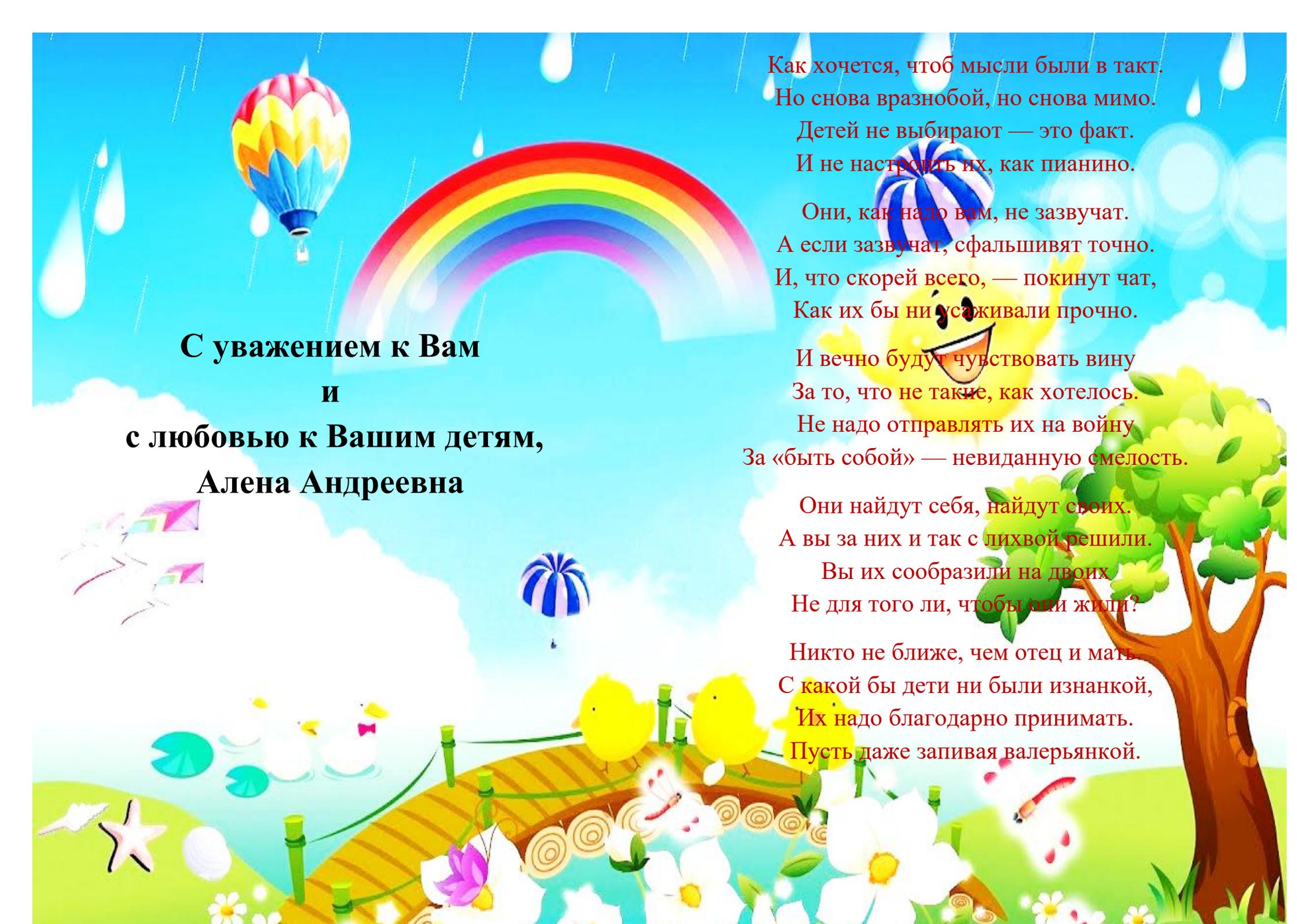
ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

- 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.



**С уважением к Вам
и
с любовью к Вашим детям,
Алена Андреевна**

Как хочется, чтоб мысли были в такт.
Но снова вразнобой, но снова мимо.
Детей не выбирают — это факт.
И не настроить их, как пианино.

Они, как надо вам, не зазвучат.
А если зазвучат, сфальшивят точно.
И, что скорей всего, — покинут чат,
Как их бы ни усаживали прочно.

И вечно будут чувствовать вину
За то, что не такие, как хотелось.
Не надо отправлять их на войну
За «быть собой» — невиданную смелость.

Они найдут себя, найдут своих.
А вы за них и так с лихвой решили.
Вы их сообразили на двоих
Не для того ли, чтобы они жили?

Никто не ближе, чем отец и мать.
С какой бы дети ни были изнанкой,
Их надо благодарно принимать.
Пусть даже запивая валерьянкой.