

# Памятка родителям по профилактике суицидов среди детей

## **Уважаемые родители!**

**Предлагаем вашему вниманию информацию для установления более тесных контактов с вашими детьми.**

Изучение проблемы суицида среди подростков показывает, что в целом ряде случаев несовершеннолетние решались на самоубийство по причине семейных конфликтов, второй по значимости причиной явилось неразделенное чувство любви, затем эмоциональное неблагополучие и конфликты с одноклассниками.

## НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ:

**Говорите** даже взрослому уже ребенку о своих чувствах к нему;

**дружите** со сверстниками ребенка;

**находите** время для личного общения с подростком;

**оптимизируйте** режим пользования интернетом;



**Родителям следует обратить внимание на поведение ребенка, если он демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:**

- необъяснимое желание похудеть, резкое изменение объема потребляемой пищи;
- изменение режима сна (раннее пробуждение, если такого не замечалось);
- внезапное изменение внешности, появление на теле следов членовредительства, шрамов;
- избегает общения с одноклассниками, родителями, проводит много времени в сети Интернет;
- стал замкнутым, раздражительным, угрюмым, находится в подавленном настроении, закрывает доступ к своим страницам в соцсетях на электронных устройствах;
- часто меняет настроение от эйфории до отчаяния;
- увлекается мистическими фильмами и сценами жестокости;
- маскирует свои проблемы и переживания;
- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводит в порядок все дела, мирится с давними врагами.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Однако существует ряд факторов риска, увеличивающих вероятность попыток суицида.

**Увеличивает риск самоубийства:**

- социальная изолированность, ощущение себя отверженным;
- нестабильное окружение (серьёзный кризис в семье; алкоголизм родителей; личная или семейная проблема);
- ощущение себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального и соответствующее поведение;
- предыдущие попытки самоубийства;
- уход из жизни в результате суицида кого-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- тяжёлая потеря (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- излишняя самокритичность.



Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное детям и подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать трагедии. Следует учесть, что почти 60% подростков, решившихся на самоубийство воспитывались в неполных семьях, свыше 40% - обоими родителями, менее 4 % случаев приходится на многодетные семьи.



## О подростках в соцсетях:

Для подростков склонных к самоубийству характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков. Иногда группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств.

Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним ребенка, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость страниц, групп, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.



## Что должно насторожить родителей?

### СОВЕТЫ:

- если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине;
- если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, а также смерти и депрессивные картинки - это плохой знак;
- чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей;
- сохранение странной депрессивной музыки на страницах соцсетей (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

## **В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН:**

- просматривать девайсы своих детей, анализировать их и по возможности устанавливать круг общения. Если хотя бы несколько из перечисленных признаков поведения отмечены у вашего ребенка, то следует обратиться к специалисту (психологу, психиатру) за помощью;
- отправляясь к специалисту, объяснить ребенку необходимость визита как возможность решить его жизненные затруднения, переживания;
- проявить участие к ребёнку, оказать поддержку в его эмоциональном состоянии, помочь разрешить проблему. Беседуя с ребёнком следует говорить только о причинах его эмоционального неблагополучия, о его переживаниях, трудностях и возникших проблемах.

## ПОМНИТЕ:

На самом деле подросток не хочет уходить из жизни, ему нужно искреннее раскаяние со стороны близких, признание ими своей неправоты, восстановление справедливости — не понимали, не извинились за допущенную несправедливость и т.п....

Несовершеннолетний не может осознать до конца, что в результате самоубийства он получит не раскаяние и второй шанс выстроить отношения с родителями по иному, а свою смерть и их глубокое горе.



## **Любые отговорки родителей -**

«У нас семья хорошая»

«Мой ребенок не такой»

«Он (она) на это не способен»

«У моего ребенка все есть»

«Мы даем ему всё» -

**не могут являться вескими, когда речь идет о жизни Ваших детей!**

**Не повторяйте ошибки тех, чьи дети погибли! Будьте бдительны!**

**Равнодушие и отрицание опасно!**

Утверждается, что иногда подростки просто играют со смертью, прибегая к угрозе самоубийства как к последнему аргументу при выяснении отношений. Впрочем, понять, что в итоге побуждает подростка сделать выбор в пользу окончательного ухода из жизни, очень сложно. Поэтому выявление истинных причин молодежных самоубийств и их профилактика составляет в настоящее время очень острую и актуальную проблему.

