

Памятка для родителей
«Родителям на заметку! Важно знать!»

Признаки, свидетельствующие о том, что человек замыслил самоубийство

Словесные признаки

Человек, готовящийся к самоубийству, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она может:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Ничто больше не имеет значения»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешне виде – стать очень неряшливым;
 - в поведении в учебном заведении – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - отстраниться от семьи, друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, отчаяния.
4. Депрессия (нарушение психического здоровья, характеризуется длительными периодами подавленного настроения либо утраты интереса к привычной деятельности или способности получать от нее удовольствие).

Ситуационные признаки

Человек, решившийся на самоубийство, может:

1. Быть социально изолированным (не иметь друзей или иметь только одного друга).
2. Жить в нестабильном окружении, например:
 - серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или в отношениях родителей друг с другом;
 - алкоголизм – личная или семейная проблема.
3. Ощущать свою отверженность, стать жертвой насилия – физического, сексуального, эмоционального.
4. Ранее предпринимать попытки самоубийства.
5. Иметь склонность к самоубийству вследствие того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, знакомых, членов семьи.
6. Перенести серьезную потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Быть критически настроенным по отношению к себе.

Не существует какой-либо ОДНОЙ причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени!

Важно помнить! Действия родителей в случае подозрений

Чего **НЕ ДЕЛАТЬ** родителям!!!

1. Говорить ребенку: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!», «Это ерунда, а не проблема, все пройдет» и тому подобные фразы;
2. Философски рассуждать при ребенке о том, хорошо или плохо совершать самоубийство.
3. Оставлять в свободном доступе лекарства или оружие или другие средства - там, где находится ребенок, собирающийся совершить самоубийство.
4. Не пытайтесь выступать в роли судьи.
5. Думать о том, что ребенок ищет только внимания и таким способом привлекает его к себе.
6. Оставлять ребенка одного.

Что **НАДО** делать!

1. Отказаться от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком. **Крайне осторожно провести доверительную беседу с ребёнком с целью выявления наличия проблем - в спокойной доверительной и доброжелательной обстановке.**
2. Дальнейшие отношения с ребенком строить на основе договора, просьб, объяснений, доверия.
3. Помнить, что подростки не имитируют суицид.
4. Серьезно относиться ко всем угрозам. Пусть специалисты решат, насколько они реальны.
5. Дайте почувствовать ребенку, что вам небезразличны его проблемы. Покажите ребенку, что Вы рядом и готовы вместе с ним искать выход из сложившейся ситуации.
6. Отстаивайте свою точку зрения, что лишение себя жизни – неэффективный способ решения проблем.
7. Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей.
8. На время ограничьте доступ к сети Интернет и мессенджерам (они могут являться источником угрозы).
8. Обратитесь с подростком в психоневрологический диспансер, к детскому или подростковому психиатру. Не бойтесь просить о помощи!

Обратиться за оказанием помощи также можно:

1. Психолог ГУО «СГХК» - **23-65-91**
2. Солигорский Центр дружественный подросткам «Маяк», поликлиника № 2
УЗ «Солигорская ЦРБ», каб. №507, тел. **80174 23-84-42**
3. «Телефон доверия» Солигорской районной психологической помощи: **170**
4. «Телефон доверия» психоневрологического диспансера УЗ «Солигорская ЦРБ»
8-0174-26-37-14 (понедельник-пятница с 8.00 до 16.00)
5. Республиканский центр психологической помощи **+375- 17-300-1006**
6. Информацию и помощь также можно получить: **Pomogut.by, Rcpp.by, talk2ok.by**