

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВЫЯВЛЕНИЕ РАННИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

От заботливого любящего человека, находящегося в трудную минуту рядом, зависит многое.
Он может спасти потенциальному суициденту жизнь!

! ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Суицид – преднамеренное, умышленное лишение себя жизни, самоубийство.
Ключевой признак данного явления – преднамеренность.

Суицидальная попытка (попытка суицида, незавершенный суицид) – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни с целью покончить жизнь самоубийством или с демонстративно-шантажными целями, но не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальный риск – степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

Факторы риска суицида – внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

! КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЕСТЬ УГРОЗА?

- ✓ Высказывания о нежелании жить, фиксация на теме смерти;
- ✓ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное);
- ✓ Символическое прощание с ближайшим окружением, написание «записок-завещаний»;
- ✓ Активная подготовка к способу совершения суицида;
- ✓ Негативные оценки своей личности;
 - ✓ Снижение успеваемости;
- ✓ Постоянно пониженное настроение, тоскливость;
- ✓ Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
 - ✓ Раздражительность, угрюмость;
 - ✓ Необычное нехарактерное поведение;
 - ✓ Частые попытки уединиться, внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;
 - ✓ Употребление спиртного и (или) наркотических средств;
- ✓ Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;
- ✓ Несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
- ✓ Самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;
- ✓ Частое прослушивание траурной или печальной музыки.

! КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА?

- ✓ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
- ✓ Внимательно слушайте своих детей, так как они очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
 - ✓ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
 - ✓ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
- ✓ Любые стоящие начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания;
 - ✓ Любите своих детей, будьте внимательны к ним, будьте деликатными по отношению к своим детям.



! ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ УГРОЗУ СУЦИДА

- ✓ Поговорите с ребенком;
- ✓ Выясните, почему его поведение изменилось;
- ✓ При необходимости обратитесь за помощью к специалисту.



НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ.

- ✓ Сообщать Вам о своих планах на день;
- ✓ Не разговаривать с незнакомцами;
- ✓ Оставлять Вам номера телефонов своих друзей;
- ✓ Использовать устройства безопасности (брелоки, браслеты и т.д.);
- ✓ Сообщать Вам о чувстве тревоги;
- ✓ Не гулять в безлюдном месте.



! ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ

- ✓ Печальное настроение;
- ✓ Потеря свойственной детям энергии;
- ✓ Нарушение сна, соматические жалобы;
- ✓ Изменение аппетита или веса;
- ✓ Ухудшение успеваемости;
- ✓ Снижение интереса к обучению;
- ✓ Страх неудачи, чувство неполноценности;
- ✓ Самообман – негативная самооценка;
- ✓ Чувство «заслуженного отвержения»;
- ✓ Заметное снижение настроения при малейших неудачах;
- ✓ Чрезмерная самокритичность;
- ✓ Снижение социализации.

! У ПОДРОСТКОВ

- ✓ Печальное настроение;
- ✓ Чувство скуки;
- ✓ Чувство усталости;
- ✓ Нарушение сна, соматические жалобы;
- ✓ Неусидчивость, беспокойство;
- ✓ Фиксация внимания на мелочах;
- ✓ Чрезмерная эмоциональность;
- ✓ Замкнутость;
- ✓ Рассеянность внимания;
- ✓ Агрессивное поведение;
- ✓ Непослушание, склонность к бунту;
- ✓ Злоупотребление алкоголем или наркотиками.

! КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ЕСЛИ ЕСТЬ ОПАСНОСТЬ?

Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122



**Молодежный телефон доверия
ГБУ РМ «Мордовский республиканский
молодежный центр»: 8(8342) 47-06-05**

**Телефон доверия ГБУЗ РМ
«Республиканский
психоневрологический диспансер»:
8(8342) 47-66-74**

**Телефон доверия ГБУЗ РМ «Мордовская
республиканская клиническая
психиатрическая больница»:
8(8342) 38-01-50**

**Телефон доверия ГБУЗ РМ «Детская
поликлиника № 1»: 8(8342) 24-04-47**

**Телефон доверия ГУ МЧС России по
Республике Мордовия 8(8342) 28-87-00**

**ВАШЕ ВНИМАНИЕ – ЗАЛОГ
БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА!**