

## **Родителям о подростковом суициде.**

В группу риска по суицидам входят дети с нарушением социализации или излишне агрессивным поведением, переживающие острую стрессовую ситуацию, депрессию или ставшие участниками внутрисемейных конфликтов. У тех, кто беспокоится за состояние этих детей, замечает суицидальное поведение или знает о попытке суицида, теперь есть возможность получить круглосуточную консультацию суицидолога по телефону: **8-923-302-40-25**.

В случае возникновения конфликтов с ребенком родители, родственники и педагоги могут обратиться за бесплатной анонимной помощью и получить индивидуальную консультацию лично, по телефону доверия или видеосвязи. Получить первичную консультацию или записаться на прием к любому специалисту можно по телефону: **(391) 231-48-47** (телефон доверия кризисного центра «Верба»). Если прийти на прием нет возможности, можно воспользоваться видеосвязью, предварительно согласовав время выхода в скайп.

### **Как уловить тревожные сигналы ребенка?**

Общайтесь с детьми, следите за их настроением. Особенно пристально внимание уделяйте следующим моментам в поведении:

- жалобы на отсутствие смысла в жизни («Мне все надоело»; «Не хочу никого видеть»; «Не хочу ничем заниматься»); на дурные предчувствия («Я чувствую, что скоро умру»); на неразделенные чувства любви, дружбы;
- частые разговоры о смерти, интерес к загробной жизни, к похоронным ритуалам; словесные намеки на приближающуюся смерть («Потерпите, недолго вам осталось со мной мучиться!», «Вы еще пожалеете, но будет уже поздно!») и т.д.);
- внезапное (без видимых причин) наступившее спокойствие, умиротворенное состояние после длительного состояния депрессии; тайные приготовления к чему-то, объяснить которые подросток отказывается или объясняет неубедительно;

•вдруг становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать, не бережет себя (порезы, ожоги и т. п.);

•замкнулся в себе и не идет на контакт;

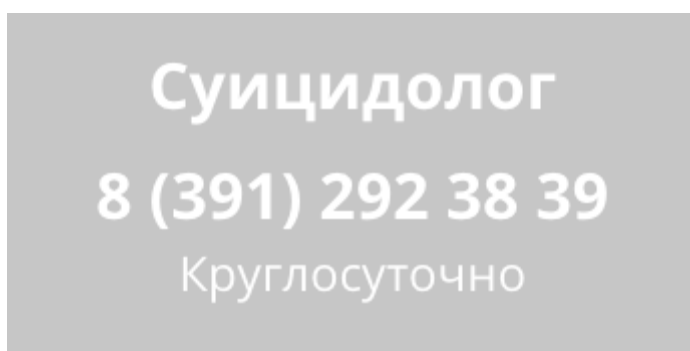
•приведение в особенный порядок своей комнаты, своих личных вещей; раздача некоторых вещей товарищам, окончательное выяснение отношений;

•соответствующие фотографии и записи в социальных сетях;

•проведение длительного времени за компьютером, отгороженность от семейной и школьной жизни, резкая смена настроения, нарушения сна, аппетита.

Если вы заметили похожие признаки у ребенка, необходимо провести беседу. Следует показать ребенку, он не останется без внимания родителей и вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Для вас важно оценить серьезность намерений и чувств ребенка. Взвесив собранную в беседе информацию и оценив степень суицидального риска ребенка, обратитесь за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру). Помогите ребенку найти внутренние личностные ресурсы в проживании трудной жизненной ситуации.

**Куда можно обратиться за помощью?**



**Телефон доверия кризисного центра «Верба» - +7(391)231-48-47**

**Очное консультирование психолога, психиатра и суицидолога на базе Центра психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи «Эго».**

**Телефон для записи +7(391) 292-38-39**

## **Что делать и чего точно не стоит делать?**

### **1. Разговаривайте с ребенком по душам.**

Не читайте нотации – Вы получите только агрессию и сопротивление в ответ, ребенок закроется и уйдет в свои проблемы.

### **2. Давайте ребенку достаточно своего внимания.**

Все формы суицидального поведения чаще всего крик о том, чтобы обратили внимание на ребенка и помогли ему разобраться в своих проблемах.

### **3. Относитесь с пониманием к его проблемам.**

С Вашей точки зрения проблема ребенка может быть мелочь, но для детей даже незначительные проблемы могут иметь глобальную значимость.

### **4. Ведите с ребенком конструктивный диалог.**

Не спорьте, спор заставляет отстаивать свою точку зрения.

### **5. Уважайте мнение и позицию ребенка.**

***Если Вы заметили тревожные сигналы – обращайтесь к специалистам!***