**Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида**

#### Уважаемые Родители!

*Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками…*

*Ваше внимательное отношение к ребёнку 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.
* Ребёнку 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 ребёнка 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 ПРЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

* + Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка
  + Окружить ребёнка 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.

## Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаётся актуальной и нерешенной в течение длительного времени, и при этом ребёнок 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.

Ребёнок 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 слёзы;

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