

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Убедительно просим вас быть внимательным к своему ребенку!

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте, такие попытки подразделяются на: истинные, демонстративные и шантажные. Абсолютную опасность представляют, безусловно, истинные попытки, однако важно помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайно опасна.

Суицидальное поведение ВСЕГДА сопряжено с наличием психического расстройства, степень тяжести этого расстройства и объём необходимой помощи может определить только врач-психиатр.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить - попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

- Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать. Проследите, спит ли ваш ребенок в ранние утренние часы.

- В рисунках прослеживается символика, популярная в «группах смерти»: киты, бабочки, единороги.

- Состоит в группах, содержащих названия: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихий дом", "Рина ", "Ну я пока", "Море китов", "50 дней до моего...", хэш теги: дом китов, млечный путь, 150звезд, ff33, d28, хочу в игру.

- Закрыт доступ к подробной информации. В переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре".

- **ОПАСНО**, если на стене в социальных сетях появляются цифры, начиная от 50 и меньше.

- Переписывается в мессенджерах (Viber, WhatsApp) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

Опасные ситуации, требующие особого внимания к подростку

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Что делать родителям, если они обнаружили опасность
- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту: врачу-психиатру, психологу самостоятельно или с ребенком.
- Воспользуйтесь услугами «Телефонов доверия»:  
Для взрослых: 8(863)2234141.  
Для детей 88002000122.