

# ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных 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.
2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Чтобы получить **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию по телефону, позвоните на горячую линию телефона доверия: 8-800-2000-122



# Советы для родителей по профилактике подросткового суицида



-   Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
-   Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
-  Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
-  Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
-   Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

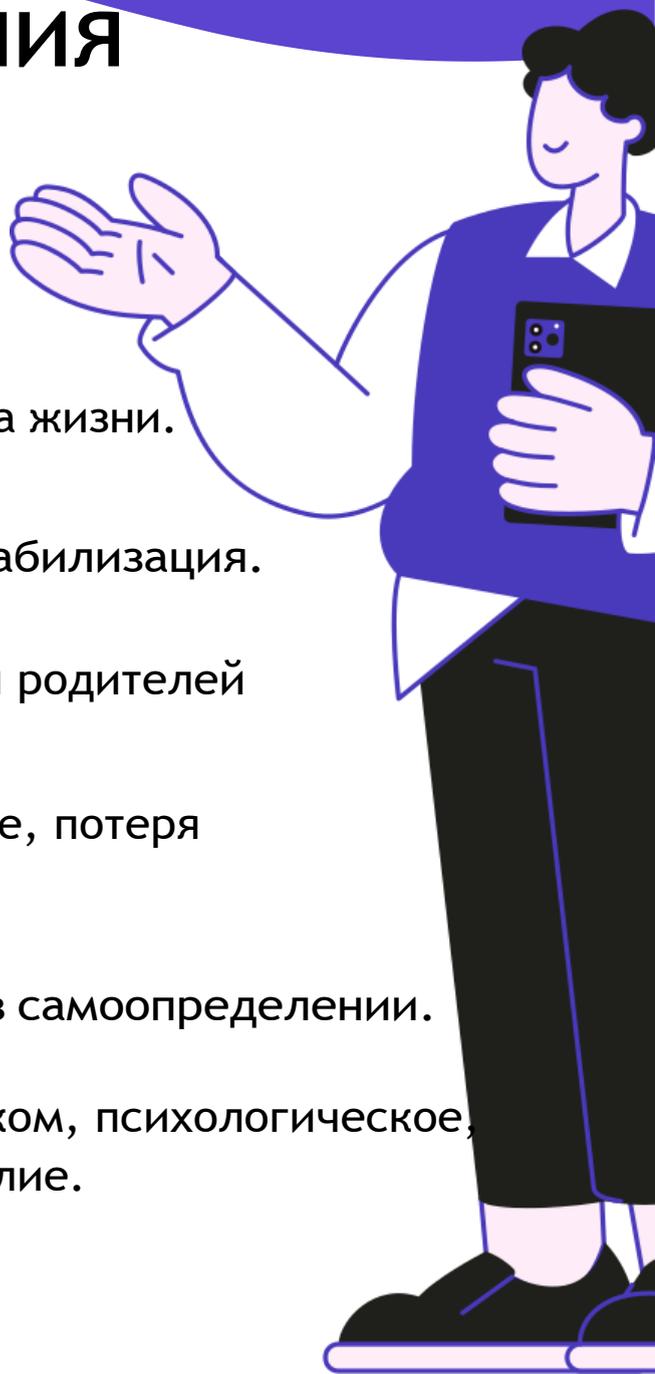
*Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это вы, родители, формируя отношения, помогаете ребенку в его развитии.*

# ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

## ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- 1 Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- 2 Резкое повышение общего ритма жизни.
- 3 Социально-экономическая дестабилизация.
- 4 Алкоголизм и наркомания среди родителей или подростков.
- 5 Неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни.
- 6 Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- 7 Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
- 8 Безответная влюбленность.



# ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- ✓ Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли.
- ✓ Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
- ✓ Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
- ✓ Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
- ✓ Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.
- ✓ Повышенная утомляемость.
- ✓ Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
- ✓ Снижение иммунитета.

*Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.*

