

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок 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.

Ребенок 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 слезы;
- 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.

*За помощью можно обратиться:*

- МКУ МГО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», г. Миасс, пр. Октября, д. 21 8(3513) 26-41-21;
- МКУСО «Центр», отделение помощи семье и детям, г. Миасс, ул. Б. Хмельницкого, д. 40, т. 54-80-51.